ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధి విరచితము.



ప్రకాశకులు:

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

వెల ౦-౮-౦



మహాత్మా గాంధి

విషయసూచిక.



మహాత్మా గాంధి.

ఆంధ్ర భాషాంతరము గావించినవారి

జ్ఞాపిక.

గాంధీమహాత్ముని "ఆరోగ్యమార్గదర్శని" గ్రంథమునకు ఏ. రామ అయ్యరుగారి యాంగ్లభాషాంతరీకరణగ్రంథ ప్రతియొకటి నా మిత్రులలో నొకరికడ గాంచి దాని నామూలాగ్రముగ జదువగ నందలి యారోగ్యసూత్రముల వివరములును, సూక్ష్మచికిత్సా విధానములును నామనంబు నాకర్షించినందున నీ యమూల్యగ్రంథ మాంధ్రులెల్లరు జదివి యందలి విషయముల చక్కగ గ్రహించి వాని నాచరణములోనికి దెచ్చుకొని సంపూర్ణారోగ్య లాభము నందుదురుగాక యని దాని నాంధ్రీకరించితిని. దాని నతిస్వల్పకాలములో నతి వేగమున పూర్తి చేసియుండినందున తిరుగ పరిశోధింప నవకాశము చిక్కలేదు. అందుచే కొన్నియు నాయజ్ఞతాదోషమువలన కొన్నియు ప్రమాదము లుండియుండును. వానిని రెండవ ముద్రణమున సవరించుకొనెదను. ఇంగ్లీషు ననుసరించి సాధ్యమయినంతవరకు ప్రతివాక్యమును భాషా పరివర్తనము గావించితిని. ఎచటనయిన మూలగ్రంథములోనున్న భావము చక్కగ ప్రకాశము గానిచో నది నాయజ్ఞతయని యంగీకరించుచు దాని మన్నింప మా పాఠకుల బ్రార్థించుచున్నాను.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ.

ఆంగ్లేయ భాషలోనికి పరివర్తించినవారి

జ్ఞాపిక.

ఇప్పటి లోకము గాంధీమహాత్ముని పవిత్రనామమును సహాయనిరాకరణోద్యమ సంబంధమున సుప్రసిద్ధముగ నెఱిగియున్నది. ఆరోగ్యము, రోగచికిత్స, మొదలగు విషయములలోఁగూడ నీమహాత్ముఁడు ప్రమాణిక గ్రంథకర్తయని తెలిపిన పాఠకు లనేకు లద్భుతరసవాహినీనిమగ్ను లగుదురు. ఆయన గుజరాతీ భాషలో స్వయముగ నొక యారోగ్యప్రథమబోధిని యను దీని మూలగ్రంథమును వ్రాసియుండెనని మనలో ననేకు లెఱుఁగరు. స్వప్నగతాభిప్రాయుఁడనిగాని, ఆచరణానర్హ విషయములను స్వాప్నావస్థయం దాకాశమును జూచుచు గ్రహించువాడనియు, నా మహామహుని గూర్చి యోచించువారు మొదటినుండి తుదివరకు కేవలాచరణార్హములగు పరిశోధనలతో నిండియున్న యీ చిన్నిపొత్తమును జదువునపుడు నిశ్చయముగ నా మహనీయునిగూర్చి దురభిప్రాయపడితిమని యనుకొనక మానరు.

ఇట్టి గ్రంథములలో దెలుపబడిన సామాన్యోద్దేశములకును నాతని మహనీయాభిప్రాయములకును మిగుల భేదము కలిగియున్నదనుట నిశ్చయము. అనేక సందర్భములలో నా మహాత్ముని సిద్ధాంతములు వివాదహేతువులుగ నుండును. ఒకానొక తరగతి పాఠకులు వానిని బొత్తుగ నాచరించుటకు యోగ్యములు గావని నిస్సందేహముగ నెంచుచున్నారు. అయిన నా సిద్ధాంతములలో మిగుల వివాదకారణములయినవి కూడ శాస్త్రజ్ఞానమును గుల్ల యిసుకపయిని కట్టిన హర్మ్యములవలెగాక దాదాపు ముప్పది సంవత్సరముల

స్వాంతానుభవముతో బలపర్చబడిన గాఢ పరిశ్రమ యను స్థిరమగు గట్టి పునాదిపయి నిలిచియున్నవి. ఆయన యూహలలో ననేకములు సామాన్య పాఠకు లంగీకరింప జాలరనియు, విశేష గ్రంథావలోకనానుభవములచే తాను గ్రహించిన వానిపై తన యభిప్రాయముల బ్రకటించుటయను దృఢమగు ధర్మచింత తన్ను పురికొల్పిన ట్లూహించితిననియు తన గ్రంథమును జదివిన పాఠకులలో నధమము కొందరయినను దానివలన బాగుపడినవా రుండక పోరనియును ఆయన స్వయముగ దెలిపియున్నాడు. నేను నట్టి యూహ తోడనే ఇతరులుకూడ నారీతిని లాభము పొందగలరను నాశతో నీగ్రంథము నాంగ్లేయభాషలోనికి పరివర్తింప సాహసించితిని.

దీని మూలగ్రంథము రచింపబడిన గుజరాతీ భాషను నే నభ్యసించిన వాడను కాను. అందుచే నా గ్రంథము హిందూస్థానీ భాషలోని కిరువురు భాషాంతరీకరించి యుండిరి. ఆ రెండిటిలో నొకదానినిబట్టి యీ యింగ్లీషు భాషాపరివర్తనము గావించితిని. నేను ప్రతివాక్యమునకు మూలానుసరణముగ పరివర్తన మొనరించియుండలేదు. కొన్నిచోట్ల కొన్ని భాగములనే విడిచి వాని భావమును దెలిపితిని. కాని యెక్కడను యే సందర్భమునను మూలపదములకు తప్పుటర్థములను భావములను దెలిపియుండలేదు. ఈ పరివర్తన మతి తొందరగ జేసియుండుటను, వ్రాసినదానిని తిరుగ చూడ నవకాశము చాలకుండుటను కొన్ని పొరబాట్లుండిన నుండవచ్చును. రెండవముద్రణము చేయవలసివచ్చినపుడు వానినెల్ల భద్రముగ సవరించుకొనెదను.

జాతీయ కళాశాల,
తిరుచునాపల్లి,
1921 సం॥రం జూలై.

ఏ. రామాఅయ్యరు.

వివిధ వస్త్రాలంకారములతో నలంకరింపఁబడిన పాత్రల నృత్యముల
గాంచుట కత్యాతురముతో వేచి యుందుము. అట్లే మన దేహనిర్మాణము
నుగూర్చియు, మన దేహమునందలి యస్థులును, నరములును నెట్లు పెరుగు
చుండునో యా విధమును గూర్చియు, రక్తమెట్లు ప్రవహించు చుండునో
యది యెట్లు పరిశుద్ధమగునో దానివి గూర్చియు, చెడుతలంపులును, యుద్రే
కములును యెట్లు కలుగుచుండునో యా విషయమును మన శరీరమొక భోజ
దముగనుండగ మనస్సు దరిలేని దూరమున స్వల్పావకాశములో నెట్లు
ప్రయాణము గావించుచుండునో మొదలగు విషయములను గూర్చి తెలియ
కుండుటకు మనము లజ్జింపకున్నాము. మన శరీరముకంటె మనకత్యంత సన్ని
హిత సంబంధియగు వస్తు వొండెద్దియు లేదు, అయినను దానిని గూర్చి మన
యజ్ఞాన మతిగాఢముగను, మన యనాదరమతి పూర్ణముగను నున్నది.

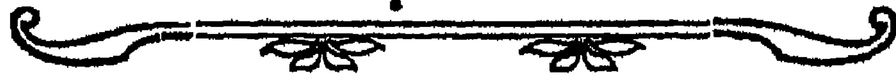
ఈ యనాదరమును విడుచుట మనలో ప్రతివానికిని విధ్యుక్తధర్మ
ముగ నున్నది. తన శరీరమును గూర్చి ముఖ్యములయిన శారీరక సూత్రములను
దెలియుట తన విధాయక కృత్యమని ప్రతి మనుజుఁడును గారవింపవలెను.
మన పాఠశాలలయందు శారీరక జ్ఞానబోధనమును నిర్బంధ పాఠముగ
జేయవలెను. ఇప్పుడు సామాన్యమయిన గాయములకు, కాలుడుపుండ్లకును
నేమి చికిత్స జేయవలెనో మన మెఱుఁగము. మన కాలిలో ముల్లు గ్రుచ్చు
కొనిన యెడల మన మసహాయులమగుదుము. సామాన్యముగ పాము కర
చిన భయభ్రాంతులమగు చున్నారము. ఇట్టి విషయములలో మన యజ్ఞా
నమెంత గాఢముగనున్నదో మనము యోచించుకొను నెడల మనము లజ్జచే
తలవంచుకొనవలసి వచ్చును. ఈ సామాన్య విషయములనుగూడ మనుష్యులు
తెలియకుండునని యూహించుట యసంభవము. కాన యట్టివాని నేర్చుకొన
దలఁచినవారు నేర్చుకొనుటకే యీ చిన్న పొత్త ముద్దేశింపఁబడి యున్నది.

నే నిందు బొందుపరచిన యంశము లిదివఱకెవరును జెప్పి యుండనివని
యెంతమాత్రము నేను నటించుచుండ లేదు. ఈ విషయమున వ్రాసిన

యనేక గ్రంథములలోని సారాంశమంతయు నీ చిన్నపొత్తములో నొకచో నిమిడియున్నదని మాత్రము మా పాఠక మహాశయులు గ్రహింపగలుగుదురు. ఈ పొత్తములన్నియును జదివిన యనంతరమున ననేకములగు పరిశోధనల నతి జాగరూకతతో గావించిన పిదప నేనీ పర్యవసానముల గావించితిని. అట్టి గ్రంథకర్తల భిన్నాభిప్రాయములను, యీ విషయము నిదివరకెఱుఁగని వారు గ్రహింపజాలక తడబడకుండు నపాయమునుండి తొలగింపఁబడుదురు. ఇందు కుదాహరణముగ కొన్ని సందర్భములలో నుష్ణోదకము నుపయోగింప వలెనని తెలిపియుండెను. ఇందొకఁ డట్టిసందర్భములలో చన్నీ ళ్లుపయో గించవలసినదని తెలిపియున్నాడు. ఇట్టి భిన్నాభిప్రాయముల నతిజాగ్రత్తతో యోచించి వానిపయి నా యభిప్రాయమును దెలిపితిని. అందువలన మా పాఠకులు మా యభిప్రాయములను సత్యములుగ నమ్మకొనవచ్చును.

మిగుల స్వల్పవ్యాధులకుకూడ వైద్యసహాయమును గోరు దురభ్యాసమును మనలో ననేకులును గలిగియున్నారు. క్రమమయిన వైద్యుఁడు దొరకనియెడల కేవలము శాస్త్రజ్ఞానశూన్యులగు వైద్యుల సలహాను గైకొనుచున్నారము. మందులేక యేరోగము కుదరనేరదను యపాయకరమగు భ్రమచే పాటుపడుచున్నారము. ఈ భ్రమ మానవజాతి కితరచెడుగు లన్నిటి కంటెను నెక్కుడు యపాయమును గూర్చు నుత్తరవాది యగుచున్నది. [illegible] యముగ మన రోగములు నివారించుట యావశ్యకమె కాని యవి మందుల వలనకుదుర నేరవు. ఔషధములు నిష్ప్రయోజనములేగాక కొన్ని య[illegible] ములలో నవి తప్పక ముప్పును గూర్చుచున్నవి. జాడ్యగ్రస్తుఁడు [illegible]ల నౌషధులను సేవించుట యింటిలో పెరిగిన పెంటకుప్పను [illegible]టకు ప్రయత్నించుటవలె నంత యవివేకముగ నుండును. మనము [illegible]ని దాచి పెట్టినకొలది యది కుళ్ళిపోవుట యతి త్వరితముగ సంభ[illegible]. మనుష్య శరీరమునగూడ నటులనే యగును. వ్యాధియనగ శ[illegible]యములలో [illegible] యం దయినను మురికి చేరినదని స్వభావ[illegible] ముందుజాగ్రత్తయి

ఉపోద్ఘాతము.



గత యిరువది సంవత్సరములకంటె నధిక కాలము నుండియు నారో
గ్యమును గూర్చి మిగుల శ్రద్ధాళుండనయి యుండి యున్నాను. నే నాంగ్లేయ
దేశమున నివసించియుండు కాలమున నాహారపానీయముల విషయమున నేను
ప్రత్యేకముగ నేర్పాటులను గావించుకొనవలసి వచ్చెను. కావున నే, నా
యనుభవము విశ్వాసనీయమని నేను దృఢముగ దెలుపగలను. ఆ యనుభవ
మునుండి కొన్ని యంశములను గూర్చి నిర్దిష్టములగు తీర్మానముల నేనేర్పరచు
కొనియుంటిని. మా పాఠక మహాశయులెల్ల దానిని గ్రహించి లాభమును
పొందగలరని వాని నిందు ప్రకటించితిమి.

వ్యాధి రాకుండ నాటంకపరచుట, యది వచ్చిన పిమ్మట చికిత్సలం
చేయుటకంటె మేలయినదను సామెత లోకమున సర్వ సామాన్య ప్రచార
ములోనున్నది. తెలియక పోవుటచేతను, నజాగ్రతవలనను తెచ్చుకొనిన
వ్యాధిని చికిత్సగావింప నారంభించుటకంటె నారోగ్య చట్టముల ననుసరించి
వర్తించుటవలన నట్టి వ్యాధిని రాకుండజేయుట మిగుల సుకరమును క్షేమ
కరమునునగును. ఆరోగ్యసూత్రములను యుక్తముగ గ్రహించుటయే యందరి
బుద్ధిమంతుల విధాయకధర్మముగ నున్నది. ఈ సూత్రములను వివరించి
తెలుపుటయ యీ చిన్ని పొత్తము యొక్క యుద్దేశమై యున్నది. సామా
న్యవ్యాధులలో కొన్నిటికి సర్వోత్తమ చికిత్సా పద్ధతులనుగూడ నిరూపించి
యందు బొందుపరచితిమి.

నరకమును స్వర్గతుల్యముగను, స్వర్గమును నరకసమానముగను మన
స్సు చేయగలదని యాంగ్లేయ కవి వరులలో నొకడగు మిల్టను కవి శ్రేష్ఠుడు

దెలిపి యున్నాడు. కావున స్వర్గమెక్కడనో మేఘమండలము దాటియున్న, నరకమెచటనో భూమి కడుగుభాగమునను లేదు. "మన యేవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" యను సంస్కృతోక్తినిగూడ నీయభిప్రాయమిమిడియున్నది. మనుజుని బంధముగాని, మోక్షముగాని వాని మనస్సును బట్టియుండును. మనుష్యుని యారోగ్యానారోగ్యము లతనియందే యాధారపడి యున్నదని దీని వలన దేలుచున్నది. వ్యాధి మన కర్మఫలితమెగాక మన యోచనాఫలితముకూడ నగును. మశూచి, విషూచి, మహామారి మొదలగు వ్యాధులచే పీడితులగువా రారోగములచే చనిపోవు సంఖ్యకంటె, నధిక సంఖ్యగల జనులా వ్యాధులవలని భయముచే మృతిగాంచుచున్నారని యొక సుప్రసిద్ధ వైద్యుఁడు నుడివియున్నాడు.

వ్యాధి జనించుటకు ముఖ్య మూలకారణములలో నొకటి యజ్ఞత తెలియమిచే మిగుల సామాన్యవ్యాధులకు సయితము భయపడుచున్నాము. స్వస్థమును కలుగజేయు నాందోళనముచే మనము కార్యములను జెరచుచున్నారము. ఆరోగ్య విషయమును బోధించు కేవల ప్రాథమిక ప్రారంభ సూత్రముల సహితమెఱుఁగకుండుటచే నయోగ్య చికిత్సలకు పాలుపడుచున్నారము. అశాస్త్రీయ వైద్యుల చేతులలో చిక్కవలసి వచ్చుచున్నది. సమీప వస్తువులకంటె దూరముననున్న వస్తువులనుగూర్చి మనము బాగుగ నెఱిఁగియుండుట మిగుల నాశ్చర్యముగ దోచును. (అది యెంతయు సత్యముగకూడ దోచుచున్నది.) మన స్వగ్రామమును గూర్చిన వివరములు మనకు దెలియవు కాని యాంగ్లేయ దేశమునగల నదీ పర్వతాదుల [illegible] నసర్గళముగ నేకరువుపెట్టగలుగుదుము. మన యిండ్లలోని వస్తువుల పేర్లయినను మనకు బాగుగ తెలియకపోయినను నాకసము నందలి నక్షత్రముల పేర్లనన్నిటిని నతి ప్రయాసముతో రువ్వుపెట్టి వర్ణింప [illegible]త్నింతుము. మన కన్నుల యెదుట బ్రత్యక్షముగ గోచరమగుచున్న ప్రకృతి వైచిత్ర్యముల వైభవమును గాంచి యానందింప నేరముగాని నాటకశాలలయందు

యున్నది. మందుల సహాయమున నా మురికిని మూసిపెట్టుటకంటె దానిని తొలగింప ప్రకృతి కవకాశమిడిన వివేకముగ నుండును. మందులు సేవించు వారు స్వభావకార్యముల నిరుమడి కఠినములుగ జేయుచున్నారు. కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రముల జ్ఞాపకమున నుంచుకొనినయెడల స్వభావకార్యములకు మనము సహాయభూతుల మగుటకు మిగుల సౌకర్యముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ లంఘనము చేయుటవలన నట్టిమురికి యొకచో కూడియుండకుండ పోవచ్చును. బహిరంగవాయు ప్రసారితప్రదేశములయందు దేహపరిశ్రమ చేయుటవలన నా మురికిలో కొంతభాగము చెమటరూపమున తొలగిపోగలదు. ముఖ్యావసర మొకటిగలదు. అది మన మానసముల కఠినమయిన నిగ్రహములో నుంచవలెను.

ఒకమారొక సీసామందును యింటిలో నుపయోగింప నారంభించిన నది మరివిడవకుండ నుపయోగింపబడుచుండును సరిగదా, దానివెంబడి నొకటి తరువాత నొకటిగ నెడతెగకుండ నా మందుసీసాలను వాడుచునే యుందురని యనుభవమువలన మన మెఱిగియున్నాము. నిరంతర మౌషధ సేవను గావించుచుండినను జీవితకాలమంతయు నెద్దియొయొక వ్యాధిచే బాధితులగు మానవుల నసంఖ్యాకుల గనుచున్నారము. వారు నేడొక వైద్యుని చికిత్సయందును రేపింకొకని చికిత్సయందును నుందురు. ఆ రోగమును నిర్మూలముగ కుదుర్చు వైద్యునికొరకు తమ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థముగ వెదకుచుందురు. హిందూదేశమున కొంతకాలముండి యిపుడు కీర్తిశేషులయిన న్యాయమూర్తి స్త్రీవెనుదొరగారు "శారీరకవిషయముల నించుకేని యెఱుంగని వైద్యులవలన వాని గుణాగుణముల నించుకయున తెలియని మూలికలు ప్రయోగింపఁబడుట జూడ నిజముగ నాశ్చర్యకరముగ నున్న" దని చెప్పియుండిరి. పాశ్చాత్య వైద్యవిద్యాపారగులలో ననేకులీ యభిప్రాయమునె యిప్పుడును పడుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ "నౌషధశాస్త్రము చాలవరకు కేవల యూహచేతనే యేర్పడినదని" సర్ అస్ట్లికూపరు

దొరగా నంగీకరించియున్నారు. "రోగములవలనకంటె మందులవలన నరో
కులు మృతినొందుచున్నా"రని జేకరు ప్రాంకు మొదలగు వైద్యవిద్యా
పారంగతు లంగీకరించియున్నారు. "యుద్ధము, క్షామము, అంటువ్యాధుల
యీ మూడును నేకీభవించి కలుగజేయజాలని యుపాయమును మందుల
కలుగజేయగల"వని మేసనుగుడ్ అను వైద్యపండితుడు చెప్పసాహసించెను.

ఏ యూరనుగాని వైద్యులసంఖ్య హెచ్చినకొలది రోగవ్యాప్తి యధి
కమగుచుండును. అధమాధమములగు వార్తాపత్రికలయందు సహితము మరి
యే విషయములు లేకున్నను, అశాస్త్రీయౌషధ ప్రకటనలతో నిండి
యుండునంత మూలికల యవసరము విశాలవ్యాప్తి కలిగియున్నది. మనము
రెండు మొద లయిదురూపాయలవరకు ఖరీదునిచ్చి కొనుచున్న పూర్తిట
సాల్టు సిరప్పుల సీసాలలోని మందు లామందుల తయారుచేయువారికి కాని
మొద లణావరకు గిట్టుబడి యగుచున్నవని యీమధ్య నూతనముగ వెలువడిన
నిర్దిష్టౌషధ గ్రంథములవలన దెలిసికొంటిమి. అందు చేర్పబడు వస్తువుల
కూటము నతి రహస్యముగ ఫలాపేక్షచే దాచియున్నారనుటలో నాశ్చర్య
మేమున్నది?

కావున వైద్యసహాయాపేక్ష యెంతమాత్ర మనవసరమని మాపాఠక
లకు మేము నిశ్చయముగ నొక్కి చెప్పుచున్నాము. అయినను వైద్యులను
మందులను బొత్తిగ విడిచిపెట్ట నిష్టములేనివారికి మే మిట్లుపదేశించుచున్నా
ము "సాధ్యమయినంతవరకు మీ యాత్మల నోరిమిగలవిగ నుంచుకొనుడు.
వైద్యులకు శ్రమయీకుండవలెను. ఏకారణముచేతనయిన వైద్యసహాయా
పేక్ష కలుగునెడల మంచి వైద్యుని సంపాదింపయత్నింపుడు. ఆపయిని యాతడు
చెప్పిన విషయముల ఖచితముగ నవలంబించుడు. అతడు మిమ్ము ప్రబోధించు
వరకు కింకొక వైద్యుని బిలువవలదు. మీ రోగనివారణ మంతయు కేవలము
వైద్యుని చేతులలో లేదని యన్నిటికంటె బాగుగ జ్ఞాపక ముంచుకొనుడు."

ఇట్లు,

యమ్. కే. గాంధీ.

ఓమ్.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

ప్రథమభాగము.

మొదటి ప్రకరణము.

ఆరోగ్యశబ్దార్థము.

చక్కగ భుజించి స్వేచ్ఛగ దిరుగుచు వైద్యసహాయ మపేక్షించకుండు మనుజు నారోగ్యవంతునిగ సామాన్యముగ నూహించుచున్నారము. కొంచెము నిదానించి చూచిన నీయూహ సరికాదని తోపకమానదు. స్వేచ్ఛాహార విహారులుగ నుండియు, రోగపీడితులుగ నుండువా రనేకులు గన్పట్టుచున్నారు. అట్టివా రారోగ్యవంతులని భ్రమ జెందుచున్నారు. వా రావిషయమును యోజించుట యందు మిగులవిముఖులయి యున్నారు.

నిజముగ నీవిశాల ప్రపంచమున నెచ్చటను సంపూర్ణారోగ్యవంతులు మందునకైన గనరాకున్నారు.

నిరోగ శరీరమున నిర్మలాత్మగల మనుజుఁడే నిజముయిన పూర్ణారోగ్య వంతుఁడని నొక్కి వక్కాణింప నగును.

శరీరమానసములకు గల యన్యోన్య సంబంధము మిక్కుటము. వానిలో నెద్ది క్రమముతప్పినను శారీరక తత్వమంతయు బాధ జెందును. గులాబీ పుష్పముయొక్క నిర్మాణమును గూర్చి యోజింతము. పూవునకును దానికిని నెట్టిసంబంధము కలదో యట్టి స్వాభావిక సంబంధమే శరీరమునకును మనస్సు లేక యాత్మకును గలిగియున్నది. పుష్పములకు బ్రధాన సారమగు సౌరభమును గలిగియుండని కతమున కృత్రిమములగు కాగితపు పూలనుగాంచి నిసర్గమనోహర కుసుమములుగ నెంచజాలము. అట్లె స్వేచ్ఛాహృదయమును, ఘనమగు యోగ్యతయును గలిగిన మనుజునే మనము నైసర్గికముగ గౌరవింతుము. కాని కేవల దేహదార్ఢ్యము మాత్రము కలవాని నాదరింపము. దేహాత్మలు రెండును బ్రధానములే. కాని యాత్మ దేహము కంటెను ముఖ్యమయినది. ఏమనుజుని గుణవిశేషము స్వచ్ఛముగాకుండు, నట్టి మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడు కానేరఁడు. ఆమయ సహితమగు మనస్సుతో గూడియుండు దేహము రోగపూరితముగ నుండుచు గాని యన్యమెట్లగును? కావున సద్గుణ విశిష్టమగు యోగ్యతయే యారోగ్యమునకు మూలాధారమని యారోగ్యశబ్దమునకు వాస్తవార్థమును దెలుపవలసియున్నది. అన్ని దుర్గుణములును, దురాలోచనలును దుర్వ్యషయోద్వృత్తులును, వ్యాధియొక్క రూపభేదములని చెప్పవచ్చును.

పైని తెలిపిన విధమున చక్కగ యోజించిన పిదప నీపర్యవసానమును దెలుపనగును.

ఏమనుజుని దేహము చక్కఁగ నేర్పడియుండునో, యెవ్వని దంతకర్ణనాసికాదులు యుక్తస్థితి నొప్పియుండునో, యెవ్వాని నాసారంధ్రములు దుర్మలదూరములో, యేనిశరీరము దుర్గంధ రహితమై చక్కఁగ చెమ్మటబట్టుచుండునో, యేనరునిముఖ వివరము దుర్వాసన లేక యుండునో, యే మానవుని కరచర ణాద్యవయవములు తమ నియమిత కృత్యముల చక్కఁగ నెర వేర్ప సమర్థములో, యేపురుషుఁ డతి స్థూలముగగాని యతి కృశించిగాని యుండకుండునో, యెవ్వని మానసేంద్రియము లనిశ మాతనికి స్వాధీనములై యుండునో, యట్టి మనుజోత్త ముఁడె సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు. అట్టి యారోగ్య సంపాదన మతి దుర్ఘటమని మున్న తెలిపియుంటిమి. ఎట్లైట్లొ సంపా దింపగలిగినను దాని నిలుపుకొనుట మిగులదుస్తరము. మనము నిజమగు నారోగ్యలాభమును గాంచకుండుటకు ముఖ్యకారణము మన తలిదండ్రు లారోగ్యవంతులు గాకుండు టయె. జననీజనకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులగు నెడ వారి సంతతికూడ నన్నివిషయముల యందును వారిని మీరి యుం దురని యొకానొక ప్రసిద్ధ గ్రంథకర్త తెలిపియున్నాఁడు. సంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడు మృత్యువునకు వెరవనగత్యము లేదు. మనమెప్పుడును మృత్యువునకు వెరచుచుండుటకు గతమెద్దియన మనము పూర్ణారోగ్యదూరుల మగుటకంటె వేరేదియునులేదు. ఏదెట్లున్నను, సంపూర్ణారోగ్యవంతుల మగుటకు తగుయత్నమును గావించుటయె మన ముఖ్య ధర్మము. కావున నట్టి యారోగ్య మెట్లలవడును? అలవడిన

పిదప దాని శాశ్వతముగ నెట్లు నిలుపుకొనదగు? నను విష యముల నికనీ చిన్ని పొత్తమున విచారింప బూనితిమి.

రెండవ ప్రకరణము

మానవ దేహము.



ప్రపంచమంతయును పృథివ్యప్తేజోవాయురాకాశము లను పంచభూతాత్మక మయినది. మన శరీరముకూడ నట్లె. మానవశరీర మొకవిధముగు సూక్ష్మప్రపంచము వంటిదిగాన స్వచ్ఛమృత్తికయు నచ్ఛోదకమును దీప్తాగ్ని లేక సూర్య కాంతియును నిర్మలవాయువును విశాలాకాశముల యుక్త పరి మాణములుజేరి పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. ఈభౌతిక భాగములలో నేది తగ్గినను శరీరమున కస్వస్థతకలుగును. శరీరము రక్తమాంసములతోడను శల్యచర్మములతోడను గూడియున్నది. ఎముకలు శారీరక పంజరాగములుగనున్నవి. శల్యములు లేకుండిన మనము తిన్నగ నిలువలేము. ప్రక్క లకు మెలగజాలము. శల్యములు శరీరమందలి మార్దవభాగ ముల రక్షించును. ఇట్లె తలపునక మెదడును, ప్రక్కటె మ్ములు హృదయ శ్వాసకోశములను రక్షించుచున్నవి. మానవదేహమున నిన్నూట ముప్పదియెనిమిది యెముక లు న్నవని వైద్యవిద్యా విశారదులు లెక్కించియున్నారు. ఎము కపైభాగము కఠినముగను క్రిందిభాగము మృదువై పల్లవ

కలిగియుండును. రెండుయెముకల్ల మధ్యనున్న సంధిబంధ
ములు మూలుగువలె నుండును. దానినిగూడ మెత్తని యెము
కగ నెంచియున్నారు. దంతములనుకూడ నెముకలుగనె పరి
గణించి యున్నారు.

కొన్నితావులనున్న మాంసమును ముట్టుకొనిన నది బి
రుసుగను సాగునదిగను దోచును. ఈమాంస భాగము నె
నరము (Muscles) లందురు. మన బాహువులను ముడుచుట,
చాచుట, దవడల నాడించుట, కన్నుల దెరచుట, మొదలగు
పనుల గావింప శక్తికలుగజేయున వీనరములే. స్వేదావయ
వముల (Organs of Perception) నియమిత కార్యములను
గావింప సాధనము లీనరములె.

మానవ శారీరనిర్మాణము నంతను దెలుపుటకీ చిన్ని
పొత్తమున నవకాశముండదు. అదియట్లుండ నీ గ్రంథకర్తకా
నిర్మాణ విషయజ్ఞానముకూడ చాలినంతలేదు. ప్రధానాంశ
ముతో తృప్తినొందుటయు మాయుద్దేశము.

శరీరావయవములలో ముఖ్యావయవము పొత్తిక
డుపు (Stomach). ఒక్క నిమేషకాలమయినను పొత్తికడుపు
పనిచేయ కూరకుండెనేని శరీరమంతయు మృతిగాంచును.
భుజించిన యాహారమును జీర్ణముగావించి శరీరమునకు బలము
గలుగజేయుటయు పొత్తికడుపు చేయు పనియై యున్నది.
రెయిలుబండ్ల వరుసకును నావిరియంత్రమునకు నెట్టి సంబంధ
ముగలదో యట్టిసంబంధమునే శరీరమునకును పొత్తికడుపునకును
గలదు. గర్భాశయమున బుట్టె జీర్ణద్రవము (Gastric Juice)

భుజించిన యాహారమునందలి బలమగు పదార్థముల జీర్ణింపఁ జేయుటకు సాయపడును. జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిని చుట్టలుగ గర్భమున నుండు పేగుల (Intestines) మూలమున మలమూత్రరూపముగ వెలికి ద్రోయబడును. గర్భాశయము యొక్క యెడమ భాగమున ప్లీహా (Spleen) యున్నది. ఆ గుహకు కుడిభాగమున పిత్తకోశము (Liver) కలదు. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయును జీర్ణసాధనమగు పిత్తద్రవమును వెలువర్చుటయును వాని ధర్మములు.

ప్రక్కటెముకలచే మూయఁబడిన పల్లపుప్రదేశమున హృదయము ఊపిరితిత్తులునున్నవి (Heart & Lungs). రెండు యూపిరితిత్తులకును నడుమ కుడిదానికంటె నెడమతిత్తినంటి హృదయకమలమున్నది. వక్షమున మొత్తముపై నిరువది నాల్గెముకలుకలవు. అయిదు, ఆరు ప్రక్కటెముకల నడుమ హృదయవ్యాపారము గననగును. ఊపిరితిత్తులు వాయునాళము (Wind-pipe) తోఁజేరియున్నవి. మనము పీల్చెడు గాలి వాయునాళము ద్వార యూపిరితిత్తులలోఁ బ్రవేశించి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ముఖబిలములోపలినుండి యూపిరిని బీల్చుటకంటె నాసారంధ్రములగుండ బీల్చుట బ్రధానకార్యము. శరీరసంబంధమయిన సర్వకార్యములును రక్తవాహినులపయి నాధారపడియున్నవి. శరీరమున కాహారము సమర్చునది రక్తమే. అదియె యాహారమునుండి బలమునిచ్చు పదార్థములను గ్రహించును. గర్భనరములనుండి [illegible]మైన యాహారసంబంధమగు పిప్పిని వెలికి దోయును. నెత్తురే దేహా

ము నుష్ణముగ నుంచును. రక్తము శరీరమందంతటను రక్త నాళములు (Aurtories), సిరలు (Viens) గుండా ప్రవహించుచుండును. నాడీ చలనమునకు రక్తమే మూలకారణము. సాధారణముగ నారోగ్యవంతుడగు యొవ్వనుని నాడి నిముసమునకు డెబ్బదియైదు సారులు కొట్టుకొనును. బిడ్డలనాడి వేగముగను వృద్ధులనాడులు మెల్లగను కొట్టుకొనుచుండును. రక్తమును శుద్ధముగ జేయు ముఖ్యసాధనము గాలి. రక్తప్రవాహము శరీరమంతట నొకసారి చుట్టివచ్చి యూపిరితిత్తుల (Lungs) లో బ్రవేశించును. అప్పుడది కలుషితమై విషపదార్థమిళితమై యుండును. మనము లోపలకు పీల్చెడు గాలి యందున్న ప్రాణవాయువు (Oxygun) ఆ రక్తమును పరిశుద్ధము గావించును. అందుం డుష్టగాలి(Nitrogen) యూరక్తము నందలి విషపదార్థముల హరింపజేసి నిశ్వాసమూలమున వాని వెలికిద్రోయును. ఈవిధానము శరీరమున నెడతెగక సాగుచుండును. ఇదియే శరీరమున జరుగు ముఖ్యధర్మములలో ముఖ్యమైనది. దీనికి వాయువే మూలాధారము. కాన నట్టిగాలిని గూర్చి వివరముగ నింకొక ప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము.

మూడవ ప్రకరణము.

గాలి.

మనుష్యజీవితమున కత్యావశ్యకములగు వాయు జలాహారములు మూడిటిలో మొదటిదియు ముఖ్యమయినదియు

గాలియని తెలుపక తీరదు. కావుననే భూతదయాళుఁడగు పరా
త్పరుడు దానినెల్లెడ కొల్లలుగను నతిసుకరముగను నలవడునట్లు
సృజించెను. అయిన నిప్పటి నాగరకతావిశేషమువలన పరిశుభ్ర
మగు వాయువుకూడ కరువగుచున్నది. మంచిగాలిని పీల్చవ
లయుననిన పట్టణనివాసమును వదలి వ్యయప్రయాసములకు
లోనైయుండవలయును. బొంబాయి పురజనులు మాథెరానుకు
బోయిన నారోగ్యమును గనుచున్నారు. వారే మలబారుకొం
డలకు పోయిన మఱియు నెక్కుడారోగ్యవంతులగుదురు.
వారా యూళ్ళకు ధనవ్యయములేక పోగలరా? పోజాలరు.
కావుననే పూర్వకాలమున ధనవ్యయములేక పరిశుద్ధవాయు
వును స్వేచ్ఛగా పీల్చకలిగిన ట్లీకాలమున స్వచ్ఛవాయువును
స్వేచ్ఛగ బీల్చజాలకున్నామని చెప్పిన యథార్థవిరుద్ధము కా
నేరదు.

వ్యయప్రయాసములు లేకుండ పరిశుద్ధవాయువును సం
పాదింపగలిగినను లేకున్నను, పరిశుద్ధవాయువులేక మన జీవి
తముల నిలుపజాల మను విషయము నిర్ధారణమై యున్నది.
రక్తము శరీరమంతటను చుట్టి ప్రవహించుచు నూపిరి
తిత్తులంజేరి పరిశుద్ధమై మరల బ్రవహించుచుండును. అపరి
శుద్ధ వాయువును నిశ్వాసరూపమున వెలిబుచ్చుచు నుచ్ఛ్వా
సరూపమున బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువును లోగొందుము.
ఆ ప్రాణవాయువు రక్తశుద్ధి జేయును. ఈ యుచ్ఛ్వాస
నిశ్వాసవిధాన మనిశము సాగుచుండును. ఇదియే మనుష్య
జీవితమునకు ముఖ్యాధారమని మున్నె తెలిపియుంటిమి.

మనము నీటిలో మునిగిపోయినపుడు మన శరీరమందలి యపరిశుద్ధవాయువును పైకి విడుచుటకును బయటనుండు పరిశుద్ధవాయువును లోనికి పీల్చుకొనుటకు నశక్తులమగుటచే మనము చనిపోవుదుము. నీటియందు మునిగెడువారు నీటియడుగు భాగమువరకు మునిగెడు గంట (Diving bell) యను దాని సహాయమున నడుగునకు బోయి నీటిమట్టమునకు పైవరకుండెడు గొట్టముద్వారా మంచిగాలిని పీల్చుచుందురు. కావుననే వారు నీటియడుగుననుండి చాలకాలమువరకు పనిచేయగలరు.

ఎవ్వడును నైదు నిముసములకాల మయినను గాలిలేక బ్రతుకజాలడని పరిశోధకులు తమ శోధనలవలన గ్రహించియున్నారు. మూర్ఖురాండ్రగు తల్లు లజ్ఞానముచే తమబిడ్డల నోమ్ముల కదిమి గట్టిగ పట్టుకొను నపు డా బిడ్డ కూపిరాడక మృతినొందెనని కొన్ని గాథల నప్పుడపుడు వినుచున్నారము. మురికినీటిని త్రాగుటయు మురికికూడు గుడుచుటయును మన మెట్లొల్లకుందుమో యట్లే యపరిశుద్ధ వాయువును పీల్చుటను మనమంగీకరింపరాదు. మనము తినెడు యన్నముకంటెను త్రాగెడు నీటికంటెను మనము పీల్చెడు గాలి విధిగ నెక్కుడు యపరిశుద్ధముగ నుండును. మనమెల్లరము కన్నుల కగుపడు పదార్థములనే పూజించువారముగ నున్నారము. మన కన్నులయెదుట గాంచగలుగునట్టియు తాకదగునట్టియు పదార్థములనే కనను మట్టను వీలుగాని వస్తువులకంటె ప్రాముఖ్యముగ నెంచుచున్నారము. గాలి కన్నుల కగు

పడని పదార్థమగుటను మనము పీల్చెడు నపరిశుద్ధవాయువు
వలన గలుగు కీడులను దెలియజాలకున్నారము.

పరులు తిని విడిచిన యెంగిలిని దినుటకును నితరులు
కరచిపెట్టుకొని త్రాగివిడచిన పాత్రములోని యెంగిలినీరును
ద్రావుటకును ముందు మనమెంత యోజించుచుందుము. ఇత
రులు కక్కిన కూడును గుడుచుటకును ఉమిసిననీరు గ్రోలుట
కును లజ్జావిహీనుఁడు సహిత మంగీకరింపడు. ఆకలి దప్పులచే
జావనున్నవాఁడు నయితె మందు కొడంబడడు. మనము
పీల్చుగాలి యొరుల నిశ్శ్వాసపవనముగాన నపరిశుద్ధమగు విష
వాయువని గ్రహింపఁజాలనివారు మనలో నెందరున్నారు?
అట్టి వాయువును లోపలకు బీల్చుటన మనము చేసిన
పదార్థమును దినుటకంటె తక్కువ యాక్షేపణార్హము
కానేరదు. ఇరుకుగదులలో తలుపులు మూసికొని గంటల
కొలది కూర్చొనుచు నిద్రించుచుండు మనుజులు తాము
తమ మిత్రులును తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ వాయువునే
మఱల మఱల బీల్చుచుండుట జూడ యెంతో వింతగనుండును.
గాలి మిగుల తేలికయినదియును, నలుమూలల చెదరి
యుండునదియును, మిగుల సూక్ష్మరంధ్రములగుండ నయిన
చొచ్చుకొని పోవు స్వభావము గలదియునునై యుండుటచే
మనుజులు మిగుల నదృష్టవంతులుగ నున్నారు. తలుపులను
గవాక్షములను మూసియుంచినను గోడలకును ఇంటికప్పు
నకును నడుమ సాధారణముగానుండు చిన్న యవకాశము
మూలమున బయటనున్నగాలి లోపల బ్రవేశింప యత్నిం

చును. అందువలన నట్టి గదులలో నిద్రించువారలు కేవల విషమిశ్రితమగు నపరిశుద్ధ వాయువునే పీల్చ నగత్యముండదు. మన నిశ్వాసపవనము వెలుపలినుండి వచ్చిన గాలితో మిళితమై ప్రకృతియందెల్లపుడు జరుగుచున్న యొకానొక శాస్త్రీయ విధానమున తిరుగ పరిశుద్ధ వాయువుగ మారును.

జనులలో స్త్రీపురుషాదు లనేకులు బలహీనులును వ్యాధిపీడితులునగుటకు గారణము నిపుడు మనము తెలిసికొనగలిగితిమి. నూటికి తొంబదితొమ్మండ్రు రోగబాధితులుగ నుండుట కీయపరిశుద్ధ వాయువు హేతువని ఘంటాపథముగ బలుకుట కెంతమాత్రము సంశయముండనేరదు. రోగవిముక్తికిగాను బహిరంగ ప్రదేశములలో ధారాళముగ పరిశుద్ధ వాయువు ప్రసరించెడు చోట్ల పాటుపడుచుండవలెను. ఏ వైద్యుఁడుగాని పరిశుద్ధవాయువు కలుగజేసెడు గుణముకంటె నెక్కుడు యారోగ్యమును గూర్చలేడు. చెడుబొగ్గు వేసిన యెడల నావిరియంత్రము పాడైపోవునటుల నపరిశుద్ధ వాయువు పీల్చుటవలన నూపిరితిత్తులు చెడిపోయి క్షయ రోగమును బుట్టించును. క్షయరోగపీడితుఁ డనిశము దివారాత్రము లిరువదినాలుగు గంటలకాలమును గూడ బహిరంగ వాయుప్రసారిత ప్రదేశములలో నుండుటయే మిగుల సుకర మగునట్టియు గుణమిచ్చునదియు నగు సిద్ధక్రియయై యున్నది.

మనము వాయువు నెట్లు పరిశుభ్రముగ నుంచగలమో తెలిసికొనుట ముఖ్యమైనపని. ప్రతి బిడ్డకును సంగతులు గ్రహింపగల శక్తి గలిగినతోడనే పరిశుద్ధవాయువు యొక్క

విలువను గూర్చి వానికి నేర్పవలెను. ఈ పొత్తము చదు
వరు లిందలి గాలిని గూర్చిన స్వల్పవిషయములను బోధ
పరచుకొన శ్రద్ధపుచ్చుకొని ఆ జ్ఞానము ననుభవములోనికి
తెచ్చుకొనునెడల తమ బిడ్డలకు బోధించుచో గూడ నట్లే
చేయును. అట్లు గావించినచో నే నమితోత్సాహి నగుదును.

వాయువు నపరిశుద్ధము చేయుటలో మన మరుగుదొడ్లు
ముఖ్యకారణములు. ఆ దొడ్లను ముఱికిగ నుంచుకొనుటవల్ల
కలుగు విశేషాపాయములను గ్రహించియున్న వారత్యల్ప
సంఖ్యగల వారుగ నున్నారు. కుక్కలు పిల్లులు మొదలగు
క్షుద్రజంతువులు సహితము తమ గోళ్లతో చిన్నగోతులను
దీసి యందు మలవిసర్జనచేసి దానిని మట్టితో గప్పుచున్నవి.
ఇప్పుడంగీకరింపఁబడియున్న వాయుమార్గములు లేనిపట్లు మన
ముకూడ నట్లేచేయవలెను. మరుగుదొడ్డిలో నొకయినుప
తొట్టె యందు గాని మట్టికుండయందుగాని బూడిదె లేక
పొడిమట్టినిపోసి నిలవయుంచవలెను. దొడ్డిలోనికిపోవువారు
మలవిసర్జనానంతరమున దానిపై బూడిదనుగాని మట్టినిగాని
బాగుగ కప్పవలెను. అట్లొనర్చునెడల దుర్వాసన యుండదు.
దానిపై నీగలు వాలి దాని మాలిన్యము నితరులకంటించ వీలు
గాకుండును. ఘ్రాణేంద్రియపాటవముగల ప్రతిమనుజుఁడును
దుర్వాసనల కెంతమాత్ర మలవాటుపడనివాఁడును గాలిలో వెల్లి
[illegible] యుండు ముఱికి వస్తువుల వలన వెలువడు దుర్వాసన
లెంత దుష్టములుగ నుండునో బాగుగ తెలియఁగలఁడు. మన
యాహారమున మలము కలిసి యున్నదను యూహ మనకు కలిగిన

తోడనే వెలపరము కలుగును. కాని యట్టి దూర్వాసనచే దుష్టమయిన గాలి నెడతెగక మనము పీల్చుచుందుము. పై రెండు విషయములలో నొకటి కొకటికి భేదమింతయు లేదని విస్మరించు చున్నారము. అం దొకటి దృశ్యము, రెండవది యదృశ్యము. ఇంతకుమించిన భేద మేమియును లేదు. మన మరుగు దొడ్లను మిగుల శుభ్రముగను క్రమముగను నుంచుకొన జూచుచుండవలెను. వానిని మనము స్వయముగ దుడుచుకొనిన నసహ్య పడుదుము. కాని మురికిదొడ్ల నుపయోగించుటను గూర్చి మనము నిజముగ నసహ్యపడ వలసి యుండును. మన శరీరమునుండి వెలువడిన మురికిని మనము స్వయముగ తొలఁగించుటవలన నేమి యపాయము గలదు? దాని నితరులు తొలఁగించునపుడు మనకించుకేని లజ్జ పొడముచున్నది. దొడ్లను తుడుచు పనిని మనము స్వయముగ నభ్యసించి మనబిడ్డలకు కూడ నేర్పవలె ననుట కేవిధమైన యభ్యంతరములును గనరావు. ఈ మురికిపదార్థమును తొలగించి రెండడుగులు లోతుగల గోతిలోనికి ద్రోచి దళసరియగు మట్టి పొరతోఁ గప్పవలెను. మనము బాహ్యమునకు బోవు నెడల మన కాళ్లతోను చేతులతోను చిన్నగోయిని త్రవ్వి యందు మలవిసర్జనచేసి పిదప దానిని మట్టితో గప్పుచుండవలెను.

విచక్షణలేక నన్నిచోటుల మూత్రము విడుచుట వలన మనము గాలి నపరిశుద్ధము చేయుచున్నారము. ఈ దురలవాటును పూర్తిగ విడిచి పెట్టవలెను. మూత్రవిసర్జనమునకై ప్రత్యేకస్థలము నియమితమై యుండనియెడల, నింటికి దూర

ముగనుండు నొక పొడినేలకేగి యట మూత్రమును విడిచి దానిని మంటితో గప్పవలెను.

ఈ మురికిని మిగుల లోతుగల గోతులలో ద్రోయరాదు. అట్లొనర్చిన నది సూర్యుని వేడిమికి దూరమగును. ఆ మురికి భూగర్భమున బ్రవహించు నీటినికూడ పాడు చేయును.

ముందరి వాకిళ్ళలోను వసారాలలోను విచక్షణలేక నుమియు నభ్యాసము మంచిదికాదు. క్షయరోగుల యుమ్ము లపాయకారులు. అందలి విషక్రిములు గాలిలోని కెగిరి యూపిరి బీల్చునపుడు మనుజుల గర్భముల బ్రవేశించి రోగవ్యాప్తికి దారి చూపును. మన యిండ్లలో పీకిదానుల నుంచుకొనవలెను. వెలుపల దిరుగునపుడు ద్రోవలలో నుమియవలసి వచ్చినపుడు పొడిమన్నుగల తావుల నుమియవలెను. అట్లు మియుటచే నావట్టి యూయుమ్మి నార్చును. గాన యెట్టి యపాయము బుట్టనేరదు. క్షయరోగి కుండీలో నుమియవలెను. క్రిమిహరౌషధముల నుపయోగించవలెను. అతఁడు పొడినేల నుమిసినను వాని యుమ్మిలోని పురుగులు యెల్లెట్లో యెగిరి గాలిలో ధూళితో చెదిరి వ్యాపించునని వైద్యు లభిప్రాయపడుచున్నారు. ఎట్టి సందర్భమునను గూడ మన యిచ్చవచ్చినతావుల నెల్ల నుమియుచుండు నభ్యాసము చెడ్డది యగాక హానికరమైనదిగకూడ నున్నది. కొందర న్నమును నితరపదార్థములను తమ యిచ్చవచ్చినచోట్ల బడవేయు చుందురు. అవి కుళ్లి వాయువు నపరిశుభ్రము గావించును.

అట్టి పనికిమాలిన వస్తువుల నెల్ల భూమిలో పాతిపెట్టిన యెడల గాలి చెడకుండుటయెగాక యవి మంచి యెరువుగకూడ మారును. ఏ విధమయిన కుళ్లు వస్తువులను గాలి కెదురుగ పడియుండుట కంగీకరింపరాదు. మన మావిషయమున శ్రద్ధాళుర మైతిమేని యత్యవసరమగు నీ ముందు జాగ్రత్తను దీసికొనుట మిగుల సులభముగ నుండును.

మన దురభ్యాసములవలన వాయు వెట్లపరిశుద్ధమగుచున్నదో వాయువును పరిశుద్ధము గావించుటకు మన మేమి చేయవలయునో యిపుడు గ్రహించితిమి. ఇంక వాయువు నెట్లు పీల్చవలె ననులనుగూర్చి యోజింతము.

వాయువును ముక్కురంధ్రములద్వార పీల్చవలెనుగాని ముఖరంధ్రముగుండ బీల్చరాదని వెనుకటి ప్రకరణమున దెలిపియుంటిమి. గాలి నెట్లు యుక్తముగ బీల్చవలయునో కొందరు మాత్ర మెరుగుదురు. నోటిద్వార గాలిని బీల్చు దురలవాటనేకులకు గలదు. నోటిద్వార మిగుల శీతలవాయువును బీల్చినయెడల రొంప పట్టి గొంతుక యెలుగు రాలును. నోటిగుండ నూపిరిని బీల్చిన గాలియందలి ధూళియణువు లూపిరితిత్తులలో బ్రవేశించి హానిచేయును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ లండను నగరమున నవంబరునెలలో గొప్ప కర్మాగారములలోనున్న పొగగొట్టములగుండ పొగలేచి దట్టమగు పొగమంచుతో మిళితమై యొక విధమగు పచ్చని పదార్థ మేర్పడును. నోటిద్వారా వాయువును పీల్చిన మనుజుని యుమ్మిలో గనబడు నట్టి చిన్న కరధూమపు టణువు లిందు జేరియుండును

ముక్కుతో నూపిరి తీయుట నెరుగని యూకువాం(డీ ధూమ మును పీల్చకుండ నాపుటకుగా నొక విధమగు ముసుగును ధరించి వీథుల వెంబడిని బోవుచుందురు. ఈ ముసుగులను జాగ్రతగా బరిశోధించు నెడల నీ యణువు లందు గనబడును. కాన దేవుడు మన నాశికాంతరమున నిట్టి వడకట్టు సాధన మొకటి యందరకు బ్రసాదించి యున్నాడు. ముక్కురముల గుండ బీల్చిన వాయువు దానిచే వడకట్టబడి యూపిరితిత్తులలో జేరును. ఈ విధానముచే నది వెచ్చ నగును. కావున జను లెల్లరు ముక్కుతోడనే యూపిరినిబీల్చ నేర్చుకొనవలెను. ఇది యెంతమాత్రము కష్టము కాదు. మాటలాడునపుడు దక్క యితర కాలములలో మూతిని మూసికొని యుంచవలెనని జ్ఞాపకముంచు కొనవలెను. నోరును తెఱచియుంచుకొను నల వాటు గలవారు నిద్రించునపుడు నోటికి కట్టు కట్టుకొన వలసి యుండును. అట్లు గావించు నెడల ముక్కుతో నూపిరితీయు నభ్యాసమునకు మార్గదర్శక మగును. వారు ప్రతియుదయా స్తమయములయందును పూట కిరువది దీర్ఘమగు యుచ్ఛ్వాస ముల దీయ నభ్యసించవలెను. నిశ్చయముగ నెల్లరీ సాధనము నభ్యసించి తమ వక్షుస్థల మెంత వేగము లోతగునో తాము చూచుకొన గలరు. ఈ యభ్యా సారంభమున ఛాని కొలిచి మఱి రెండు మాసములకు బిమ్మట తిరుగ కొలిచిన నీ స్వల్ప కాలములో నెంతవ్యాపించెనో గుర్తింపుడు.

వాయువు నెట్లు పీల్చవలయునో తెలిసి కొనిన పిమ్మట ననుదినము నుచ్ఛ్వాసము లెట్లు చేయవలెనో మన మభ్య

సించవలెను. పగలెల్ల నింటికడనుగాని, రాజసభయందుగాని, యూఁగియుండి రాత్రులు తలుపులు కిటికీలును భద్రముగ మూసికొని యిరుకు గదులలో నిద్రించుచుండు దురభ్యాసము నకు సామాన్యముగ నలవాటుపడి యున్నాము. సాధ్యమగు నంతవరకు సర్వకాలమును వెల్లడి ప్రదేశమున నుండవలెను. అధమ పక్షము వెల్లడిగనుండు వసారాల పైని గాలివచ్చెడు చోట్లనైన నిద్రింపవలెను. అట్లు జేయలేనివారు సర్వకాలము పూర్తిగ తలుపులను కిటికీలను తెఱచి యుంచవలెను. ప్రతి దిన మిరువది నాలుగు గంటల కాలమునను వాయువే మన కాహారముగ నున్నది. దానినిగూర్చి మన మొకింత యయిన భీతిల నవసరము లేదు. ప్రాతఃకాలమున వీచు వాయువును బీల్చిన రొంపపట్టునని యెంచెడు నూహ తెలివిహీన మయినది. రాత్రిలయందు తలుపులు మూసికొని నివాతావరణము లలో నిద్రించు దురభ్యాసము వలన శ్వాసకోశములను పాడు చేసికొనియున్నవార లాకస్మికముగ తమ యలవాటును మార్చుకొనుటచే రొంపపట్టి బాధితు లగుదురు. అయిన నీ శైత్యమునకు భయపడ నగత్యము లేదు. ఇది త్వరగ విడిచి పోవును. ఈ రోజులలో నైరోపాఖండములో క్షయరోగుల నివాసములను సర్వకాలము వాయుప్రసారమున కనుకూలమగు నటుల నిర్మించుచున్నారు. హిందూదేశమున నంటు వ్యాధు లవలన నెంతభయంకరోపద్రవములు కలుగుచున్నవో మన మెఱిఁగి యున్నాము. ఈ యంటురోగములు వాయువు నపరిశుద్ధము గావించి దానిని బీల్చుటవలన జనించుచున్నవని

జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము యుక్తముగ బరిశుద్ధవాయువును బీల్చినయెడల మిగుల సున్నిత శరీరము గలవారుకూడ లాభమును గాంతురని మనము గ్రహించవలెను. వాయువును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొని స్వచ్ఛవాయువును బీల్చుట యను నభ్యాసమును చేయుచుంటిమేని యనేక ఘోరవ్యాధులనుండి మనము దూరులముగ నుందుమనుట కింతయేని సందియ ముండదు.

ముఖమును కప్పుకొనకుండ నిద్రించుటకూడ ధారాళముగ గాలివచ్చు వెల్లడి ప్రదేశములయందు నిద్రించుటవలెనే ముఖ్యవిషయమయి యున్నది. మనలో ననేకులు ముఖమును కప్పుకొని నిదురించు దురభ్యాసము గలవారుగ నున్నారు. అట్లు నిద్రించుటయనగ తాము నిశ్వసించిన యపరిశుద్ధ విషవాయువునే తాము మఱల పీల్చుట యగుచున్నది. ఐనను బహిర్గతమగు వాయువు కొంత బట్టయొక్క సూక్ష్మరంధ్రముల మార్గమున దైవవశముచే లోపలికి బోవుచుండనియెడల నట్టివా రూపిరాడక చావవలసి వచ్చును. ఇట్లు లోపలికేగు స్వల్పమగుగాలి కేవలము చాలినంతగ నుండదు. మనము శైత్యబాధా పీడితులమగు నెడల మన తల నొకగుడ్డతో కప్పుకొన నగును. అన్ని విషయములలోను ముక్కును మాత్రము మూయక వెల్లడిగ నుంచుకొనవలెను.

గాలియును వెలుతురును నొండొంటితో సంబంధము కలిగియున్న వగుటను వెలుతురుయొక్క ప్రయోజనమును గూర్చి యిట కొన్ని మాటలను జెప్పుట మంచిది. గాలివలెనే

వెలుతురుకూడ జీవితమునకు ముఖ్యావసరము. కావుననే నరక మును వర్ణించునపుడు మహాకవులెల్ల రంధకారబంధురమని తెలి పియున్నారు. వెలుతురు తగులనిచోట్ల వాయువు పరిశుద్ధముగ నుండనేరదు. మనమొక చీకటి కొట్టులోనికి పోయినయెడల దుర్వాయువుయొక్క వాసన మనకు విస్పష్టముగ దోచును. చీకటిలో మన కేద్దియు నగపడకుండుట జూడ వెలుతురిలో సంచ రించుచు జీవించుచుండుటయే భగవదుద్దేశమై యుండునట్లు గన్పట్టుచున్నది. మనకవసరమగు నంత చీకటిని రాత్రులయం దు బ్రికృతియే మన కొసంగియున్నది. అయిన ననేకులు మిగుల వేసవి దినములలో సహితము వెలుగు గాలియు రాని భూమ్యంతర గృహములలో గూర్చుండుటయు నిద్రించుటయు నను నభ్యాసము గలిగి యున్నారు. గాలిని వెలుగును నెఱుగ గని వారెల్లపుడు బలహీనులై వికృతాకారులుగ నుందురు.

ఐరోపా ఖండములో బ్రికృతమున రోగులకు వాయు స్నాన, ఆతపస్నానము లను చికిత్సలచే తరుచు రోగ నివారణ గావించు వైద్యు లనేకులున్నారు. గాలిని సూర్యకాంతిని శరీరమునకు తాకునట్లు గావించుటచే వేలకొలది రోగులు స్వస్థతను గాంచియున్నారు. గాలియును, వెలుతురుయును స్వేచ్ఛగా బ్రిసరించుటకుగాను మన యిండ్లయందలి ద్వార ములును గవాక్షములును సర్వకాలముల తెఱచి యుంచ వలెను.

గాలియును వెలుగును యంత ప్రిధానములగు నెడల నిరుకు గదులలో బనిచేయువారు పైకి రోగపీడితులుగ నేల

కనపడరని మా పాఠకమహాశయు లేరేని యడుగవచ్చును. ఈ విషయమును చక్కగ నిదానించిన వారట్టి ప్రశ్నము నడుగరు. యుక్తమార్గములచే వీలగునంత యారోగ్యమును సంపాదించుటయే మన ప్రధానోద్యమము. ఎట్లెట్లో జీవించుచున్నంతమాత్రమున దృప్తిజెంది యుండరాదు. చాలినంత వెలుగ గాలి లేనిచో రోగము కలుగుట నిశ్చయము. పట్టణవాసులు పల్లెల నుండువారికంటె బలహీనులుగ నుందురు. పల్లెలకంటె బట్టణములలో గాలియును, వెలుతురును గూడ తక్కువగ నుండును. అవి రెండును నారోగ్యమునకు నిస్సందేహముగ నవసరములు గాన ప్రతివారు నందును గూర్చి తెలుపఁబడిన విషయములను చక్కగ గ్రహించి సాధ్యమయినంతవర కా ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

నాల్గవ ప్రకరణము.

నీరు.

మన జీవితమునకు గాలి ప్రధానమయినదని యిదివరకె తెలిపియుంటిమి. దానికి రెండవది నీరు. మనుజుడు గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయిన జీవింపఁజాలఁడు. కాని నీరులేక కొన్ని దినములు జీవింపఁగలఁడు. ఇతరాహారము లభించకున్నను నరుఁడుదకపానము జేసి పెక్కుదినములు జీవింపఁ

గలఁడు. మానుషదేహమునందు వలెనే మన యాహారపదార్థములలో నూటికిఁడెబ్బదిపాళ్లుదక ముండును.

జలమంత ప్రధానమైన దయినను దానిని పరిశుద్ధముగ నుంచుటకు మన మేమియు శ్రమపడు చుండుటలేదు. మనము పీల్చెడి గాలిని గూర్చియు త్రాగెడు జలమును గూర్చియు మన ముదాసీనత వహించి యున్నాము. కావుననే యంటు వ్యాధుల యుత్పత్తిహేతువు దాని ఫలితమే. తరుచు మురికి నీటిని త్రాగుటచే శిలారోగము కలుగు చున్నది.

ఈ రెండు విధములలో నొక దానిచే నీరపరిశుద్ధమగు చున్నది. అందొకటి మురికి స్థలములనుండి నీరును గ్రహించుట. రెండవది నీటిని మన మపరిశుద్ధము గావించుట. అపరిశుద్ధ ప్రదేశముల యందుండు నీటిని మనమెంత మాత్రమును త్రాగనే త్రాగము. అది కేవలము పానార్హము గాకుండును. పరిశుద్ధ మొనర్చిన జలపానము చేయుటకు మన మిసుమంతయేని వెనుదీయకుందుము. ఇందు కుదాహరణముగ సకల విధములగు నపరిశుద్ధ పదార్థము లందు గలియుచున్నను బట్టలుతుకుట మొదలగు పను లందు జరుపు చుండియు నదీజలము పానయోగ్యమని యెంచుచున్నారము. స్నానాదుల కుపయోగించు నీటిని త్రాగకుండుట విధిగ నేర్పరచు కొనవలెను. నదియొక్క మీఁదిభాగమును పానీయజలము గొనుటకును క్రిందిభాగమును బట్ట లుతుకుటకును స్నానాది కార్యములకును నేర్పాటుగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి యేర్పాటులు లేనిచోట నిసుకలో చలమలు త్రవ్వికొని యందలి నీరును

ద్రావుట మంచి యభ్యాసము. ఈ నీరిసుకలోదిగుటచే వడకట్టబడి యుండుటచే మిగుల పరిశుద్ధముగ నుండును. నూతులు చక్కఁగ రక్షింపఁబడుచుండని యెడల సాధారణముగ నూతినీటిని ద్రావుట యపాయకరముగ నుండును. పయినున్న మురికినీరు నూతిలోనికి చుక్కలుచుక్కలుగాపడి యందున్న నీటి నపరిశుద్ధము గావించును. మఱియును తరచుగ పురువులు పక్షులు మున్నగునవి నూతులలోఁ బడి చచ్చును. కొన్ని యెడల పక్షులు నూతులలో గూళ్ళను కట్టుకొనును. నీరు తోడుకొనువారి పాదములయందలి మురికి నూతిలో పడునట్లు కడుగుకొందురు. ఈ హేతువు లన్నిఁటిని బట్టి నూతినీటిని త్రాగుటనుగూర్చి మనము ముఖ్యముగ జాగ్రతగ నుండవలెను. కుండీలలో నిలవజేసిన నీరుకూడ తరచుగ నపరిశుద్ధ మగుచుండును. అవి పరిశుద్ధముగ నుండవలెననిన నా కుండీలను పలుమారు కడుగుచుండవలెను. వానిపై మూతలువైచి యుంచవలెను. దాహోదకమున కుపయోగించు కూపతటాకాదులను మంచిస్థితిలో నుండునట్లు చేయుచుండుటను మనము కనిపెట్టుచుండవలెను. నీటిని నిర్మలినముగ నుంచుట కట్టి ముందు జాగ్రత్తల బుచ్చుకొనువారత్యల్ప సంఖ్యగలవారుగ నుందురు. నీటిని మరగించి యాది చల్లారినపిదప తెల్లని ముదుకగుడ్డతో నింకొక పాత్రములోనికి [illegible]గ వడకట్టి యుంచుటయు నీటియందలి మాలిన్యమును తొలగించుటకు మంచిమార్గముగ నున్నది. ఇంతటితో సరి కాదు. ఈ విషయము మన సోదరకోటికి మనమొక ధర్మము

నాచరింప బాధ్యులమై యున్నామని చక్కగ గ్రహించవలసి యున్నది. అయ్యది ప్రజాసామాన్యము దాహోదకమున కుపయోగించు జలమును పాడొనర్చు నెట్టి యకృత్యమును మనము చేయకుండునట్లు జాగ్రతగ నుండవలెను దాహో దకమునకై యేర్పడియున్న జలాశయములయందు స్నానము చేయుట బట్టలుతుకుట మొదలగు కృత్యములను మనఃపూర్తిగ జేయకుండవలయును. నదీతీర సమీపమున మూత్రపురీష ముల విడచుట నెన్నఁడు గూడదు. అట మృతకళేబరములను దహనపరచరాదు. అట్లు దహింపబడిన బూడిదె నా నదీజల ములఁ ద్రోయరాదు.

ఇన్ని జాగ్రతల గావించినను నీటిని సంపూర్ణముగ నిర్మాలిన్యముగ నుండునట్లు జేయుట మిగుల కష్టమని తెలియ గలము. ఇందు కుదాహరణముగ జలమం దుప్పు కలిసియుం డును. గడ్డిపోచలు మొదలగు కుళ్ళిపోయెడు పదార్థము లెన్ని యో యందుండవచ్చును. వర్షపునీరు నిశ్చయముగ పరి శుద్ధమే యయినను నది మనకు చేరులోపల గాలిలో తేలు చుండు కొన్ని పదార్థములం దుండుటచే నది యపరిశుద్ధమగు చుండును. మిగుల నిర్మలమయిన పరిశుద్ధజలము శరీరతత్వ ముల కమిత గుణదాయకమగుటచే పాశ్చాత్య వైద్యులు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటినే రోగుల కుపయోగించుచున్నారు. మల బద్ధపీడితులగువారు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటి నుపయోగించి యత్యా ద్భుత సుగుణమును గాంచియుండిరి.

పరుషోదక సరళోదకములని జలము రెండువిధములుగ

నున్నదని పలువు రెఱుఁగరు. పరుషోదకమున నొక విధమగు క్షారము చేరియున్నది. కనుకనే యీ నీటితో సబ్బు వెంటనే నురుగుకట్టకుండును. అన్నము వేగ ముడకదు. అది యుప్పగ నుండును. సరళోదకము మధురముగనుండును. సరళోదక పానము క్షేమకారి. పరుషోదకమున బలమగుపదార్థములు చేరియున్నవి. కాన నది పానయోగ్యము కానేరదని కొందఱు ఊహింతురు గాని యది సరికాదు. వర్షజలము సరళోదకములలో నుత్తమముగాన నది పానమునకు మిగుల నుత్తమతమము. పరుషోదకము నొకయరగంట వరకు చక్కగ మరగించిన సరళోదకమగును. అపుడు దానిని వడియగట్టి త్రాగనగును.

మనుష్యుఁడు నీ రెపుడు త్రాగును? ఎంత త్రాగును? అను ప్రశ్నములకు సదుత్తరములు దాహముగలవాఁడు దాహమగునపుడు తనదాహము తీరునంత నీటిని త్రాగుననుటయే. భోజనకాలమునగాని, భోజనమయిన వెంటనేగాని నీరుగ్రోలుట వలన నేయపాయమును లేదు. ఆహారము నీటితో క్రిందకు జారునట్లు చేయరాదు. ఆహారము దిగకపోయిన నది బాగుగ నుడుకకపోయి యుండును. లేదా కడుపున కవసరములేక యుండవలెను.

సామాన్యముగ నీరు త్రావ నవసర ముండదు. నిశ్చయముగ నట్టి యవసర మెంతమాత్రముండదు. మన సామాన్యభోజన పదార్థములలో విస్తారముగ నీరుండునని ముందే తెలిపియుంటిమి. వాని నుడికించుటకు కొంత నీరు చేర్చుదుము. అట్టి సందర్భములో మనకు దాహమేల కావలెను? విదాహ

కర పదార్థములును, ఉల్లి, మిరియములు మొదలగు పదార్థములను భుజించకుండువారికి దాహ మనవసరమగును. అపరిమిత దాహముగలవా రేదేని రోగముచే పీడితులుగ నుండవలెనని యూహించవలసియున్నది.

కొందఱు జనులుచేయు పనులను జూచుచున్నాము. కనుక మనకు సంభవించు నేవిధమయిన నీటినయినను ద్రాగుటకు మనము ప్రోత్సాహము చేయఁబడవచ్చును. గాలిని గూర్చి తెలిపినపు డీ విషయమున కుత్తర మిదివరకే తెలిపియుంటిమి. మన రక్తమున గలిసిన యనేక విషవస్తువుల నాశనము గావించు శక్తి మన రక్తమునకు గలదు. ఒక వస్తువును నఱుకుట కుపయోగించు నపుడు కత్తిదారును తిరుగ పదును పెట్టవలయు నటుల రక్తము యథాస్థానమున జేరినంతనె మఱల మఱల పరిశుద్ధము చేయబడుచుండవలెను. అపరిశుద్ధోదకమును విడువక ద్రాగుచుండు నెడల మనరక్తము పూర్తిగ విషదుష్టమైనట్లు కనుగొని యాశ్చర్యమగ్నుల మగుదుము.

ఐదవ ప్రకరణము.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమున కఠిన చట్టముల విధించుట కన్ని యెడల నసాధ్యముగ నుండును. మనమెట్టి యాహారమును

భుజింపవలెను? ఎంతవరకు తిన నగును? ఏకాలములయందు భోజన మొనర్పవలెను? అను ప్రశ్నల విషయమున వైద్యు లు భిన్నాభిప్రాయముల గలిగి యున్నారు. ఒకే యాహారము వేర్వేరు జనులకు వేర్వేరు గుణ మీయదగినంత భిన్నమార్గ ములుగలవారుగ మనుజు లున్నారు.

మనమీ విధముగు భోజన మొనరింప వలయునని నిర్ధారణముగ దెలుపు టసాధ్యముగ నున్నను, నా విషయ మున జాగ్రితతో నాలోచించుట ప్రతిమానవునకును ముఖ్యవి ధిగ నున్నది. ఆహారము లేకుండ శరీరమభివృద్ధి జెందనేరదని వేరుగ జెప్ప నవసరములేదు. ఆహారముకొరకు మన మనేక బాధల పడుచున్నాము. ప్రపంచములోని స్త్రీ పురుషులలో నూటికి 99·9 పాళ్లు జిహ్వను తృప్తిపరచుటకై భోజనము చేయుచున్నారనుట నిర్వివాదాంశము. భుజించుకాలమున భోజన పదార్థములవలన కలుగు గుణముల నెవరును యోజింప జాలరు. పూర్తిగ భుజించుట కొరకు, భేదీసాధన ములును, జీర్ణవటుకములును, జీర్ణ చూర్ణములును మొదలగు వాని ననేకములను తరుచుగ నుపయోగించుచున్నారు. కడు పెక్కు గుడిచిన పిదప తిన్నదానినంతయు వమనముచేసికొని మఱియొకమా రాపదార్థములనె తినువారు మఱికొందఱు జనులుందురు. ఇంకొక మూడు నాలుగు దినములవరకు నాకలి గాకుండు నటులు సమృద్ధిగ భుజించువా రింకొక కొంద ఱున్నారు. అవసరమునకు మీరి భుజించుటచే మృతినొందిన వారు మరికొందరున్నారు. ఈ సంగతుల నన్నిటిని నాయను

భవము వలననే తెలుపుచున్నాను. నా బాల్యదినములను తలంచుకొనునపుడు కొన్ని సంగతులు జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన నాకే నవ్వువచ్చుచుండును. కొన్నిటిని స్మరించిన లజ్జ పొడము చుండును. ఆ దినములలో ననుదిన ముదయమున తేనీళ్లను బుచ్చుకొను వాడను. పిమ్మట రెండు మూడు గంటలకు చల్లి గుడుచుచుండు వాడను. ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్న భోజనము, మూడుగంటలవేళ మరల తేనీరు, ఆరేడుగంటల నడుమ సాయంకాల భోజనమును జేయుచుండెడువాడను. నాయప్పటి స్థితి మిగుల కనికర పాత్రముగనుండెను. నాశరీరము మిక్కిలి కృశించియుండెడిది. బుడ్లతో మందులను సిద్ధముగ నుంచికొను చుండువాడను. బాగుగ భోజనము చేయ శక్తి కలిగి యుండుటకు గాను తరచు భేదీ సాధనములను జేయుచుండెడివాడను. ఏదియో ఒక బలవర్ధ నౌషధసేవ జేయుచుండెడి వాడను. ఇన్ని చేయుచుండినను యిపుడు నాకుగల పాటుపడు శక్తిలో మూడవ పాలయినను నాదినములలో నాకెంతమాత్రము లేకుండెను. యౌవనమధ్యస్థుడనై యుండియును, మిగుల బలిసి యుండియును నిప్పటిశక్తి నాకిసుమంతయును లేకుండెను. అప్పటి నా జీవితము మిగుల శోచనీయమయినదిగ నుండెను. ఆ విషయమున నిప్పుడు జాగ్రతతో యోజించు నెడల నప్పటి నా యవస్థ మిగుల నీచమయినదనియు, పాపయుక్త మయినదనియు, కేవల నిందార్హమైనదనియు నంగీకరింపక తీరనిదిగ నుండెను.

మనుజుడు తినుటకై జనింపలేదు. అతడు తినుటకును మాత్రము జీవించుచుండలేదు. తనను సృజించిన వానిని

పూజించుటయె వాని నిజమగు ధర్మము. ఈ యుపాసనకు ప్రధానము శరీరమే యగుటను తత్పోషణమునకై మనము భుజింపవలెను. మనయారోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు గాను మనము తిండి తినవలెను. అంతకంటె నీభుక్తి యవసర మొండులేదని నిరీశ్వరవాదులు సహిత మంగీకరించియున్నారు.

పశుపక్ష్యాదులనుగాంచి యేమి కనుగొందుము? అవి తమ జిహ్వాతృప్తికై భుజింపవు. అవి యెన్నడును తమ గర్భమునకు మితిమీరిన బరువు కలుగునట్లాహారమును దినవు. అవి తమ యాకలి తీరువరకు మాత్రమే తినును. అప్పుడును తమ కెంతవర కాకలి తీరునో యంతవరకె యవి భుజించును. అవి నైసర్గికాహారమునే తినును. అవి తమ యాహారమును పచనము గావించుకొన నేరవు. మనుష్యుఁడు మాత్రమేనా నిజ జిహ్వోపాసనము గావించుటకు జనించి యున్నాడు? శాశ్వత రోగపీడితుఁడుగ నుండ విధింపఁబడిన వాడు మానవుడేనా? నైసర్గికమగు స్వేచ్ఛాజీవనముగల జంతుజాల మెన్నఁడు నాకటిచే కృశించి చావనేరదు. వానిలో ధనికులు నిర్ధనులను భేదములేదు. వానిలో దినమున కనేక మారులు భుజించు నవియు రోజున నొకసారియైన భుక్తిదొరకనివియు ననువిచక్షణ వానిలో నొక్కింతయునులేదు. ఈహెచ్చు తగ్గులు మనుజులమగు మనలోనే విస్తారముగ నున్నవి. ఇట్లున్నను నెల్ల జంతుసంతతులకును మనమే యధికారులమని యనుకొనుచుందుము. ఉదర పూజనమే ప్రధానముగ జేసికొని దినముల నెట్లు చుండెడు మనుజులు నిశ్చయముగ పశు

శ్వాదితిర్యగ్జంతువుల కంటెను హీనులుగ నుందురు.

అబద్ధమాడుట, మోసముచేయుట, దొంగిలించుట, మొదలగు దోషములన్నియు మనము జిహ్వా వశగతులగుటనె సంభవించునవియే యని నిదానముగ యోజించిన దోచక మానదు. జిహ్వేంద్రియ నిగ్రహమును గావించినవారు సర్వేంద్రియములను సుకరముగ నిర్జింపగలుగుదురు. అబద్ధములాడుట, దొంగిలించుట, వ్యభిచరించుట మున్నగు దుష్కార్యముల చేయునెడల మనము మన సంఘములో హీనులముగ నెన్నఁబడుదుము. నీచముగ జిహ్వాదాసులయినవారి కే నిందయు లేకుండుటజూడ నాశ్చర్యము కలుగు చున్నది. ఇది నీతిదూరమగు నంశముగ నెంత మాత్రము గన్పట్టదు. మనలో నుత్తమోత్తములు కూడ జిహ్వాదాసులుగ నున్నారు. జిహ్వేంద్రియమునకు లోబడియుండు నభ్యాసమునుండి జనించిన యసంఖ్యాకములగు దోసఁగుల నిప్పటి కెవరును తగు రీతిని వివరించి యుండలేదు.

నాగరకులెల్ల రబద్ధీకుల, తస్కరుల, వ్యభిచారుల పొత్తును బహిష్కరింపుచుందురు. కాని వారు మితిమీరి భుజింప సాగుదురు. అది మాత్రము పాపమని యెన్నఁ డనుకొనరు. జిహ్వకు లోబడియుండుట పాపముకాదని మన మెంచు చున్నాము. ఏలయన మనమెల్లర మాదోషమును గావించు చున్నారము. బందిపోటరులు నివసించు గ్రామమున బందిపోటుదొంగతన మకృత్యముగ నెన్నఁబడదుగదా? చెడ్డ ఫ్రాలి యందే గర్వము చూపుట మన కభ్యాసము. వివాహాది

మహోత్సవ సమయములయందు మన జిహ్వాదైవతారాధనమె మహోత్కృష్టధర్మ మని యెంచుచున్నారము.

శ్రాద్ధకాలములయందు గూడ నుదరపూజను విడనాడకుండుట కోరికించుకేని లజ్జింపకుందుము. చుట్టము వచ్చినాడా! మిఠాయితో వానికి విందులు పెట్టవలెను. అప్పుడప్పుడు మన బంధుమిత్రులకు విందులు చేయుచు వారొనరించు విందుల మనము కుడుచుచుండని యెడల మనము నించార్హులమగుదుము. మన పంక్తిని సింగారింప మన మిత్రులనాహ్వానించు సమయములయందు వింతవింత రుచులు గల సూపెదలతో వారికి మితిమీరునట్లు భోజనము పెట్టకుండిన యెడల మనము లోభులమని దూరువడయుదుము. పండుగరోజులలో ముఖ్యముగ పిండివంటలు చేయించవలెను. నిశ్చయముగ నిది గొప్పపాపమని యెంచిన యెడల నది జ్ఞానచిహ్నమే యగును. భోజనవిషయమున నిట్టి యబద్ధపు టూహాలను మిగుల హీనముగ నభివృద్ధి గావించి యున్నాము. అది మన మోటుతనమునియును పశుప్రాయత యనియు మనము తెలియజాలకుంటిమి. ఈ భయంకర స్థితినుండి మన మెట్లు తప్పించుకొనగలము ?

ఇంకొక యుక్తిచే నీ యంశమును విమర్శింతము. మనుజులకును, మృగములకును, పక్షులకును, కీటకాదులకును, సమస్త జంతుజాలమునకును, వాని శరీరభరణమున వశ్యమగు నాహారమును చాలినంతగ బ్రకృతియె ప్రసాదించియుండుట ప్రపంచమున నవివార్యాంశమై యున్నది. ఇది శాశ్వతమగు

భౌతిక చట్టమై యున్నది. ప్రకృతి రాజ్యమున నెవరును నిద్రింపరు. స్వకార్యనిర్వహణమునం దేగును విస్మరింపరు. సోమరితనమున కెవరును పాల్పడరు. అన్నిపనులు సకాలమున సంపూర్ణముగ జేయుబడును.

శాశ్వతమగు నైసర్గిక చట్టముల ననుసరించి మన జీవితముల క్రమపరచుకొన వలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనిన యెడల నీ విశాలమగు ప్రపంచకమున నెచ్చటను నాహారములేక నశించుట యుండనేరదని మనము కనుగొనగలము. సృష్టియందలి సకల జంతుసంతతికిని మేతకర్హమగు నాహారమును నెల్లయెడల నన్ని వేళల బ్రకృతియే యమర్చుచున్నది. తనకు నియమితమై యేర్పడిన యాహారముకంటె నెక్కుడుగ గొనువారితరునికి న్యాయముగ రావలసిన భాగమును పోగొట్టునని తెలుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, యితర ధనికులు మొదలగు వారి వంట యిండ్లలో వారికిని వారి పరివారమునకును వలయు నాహారముకంటె నెక్కువగ వండుచుందురను సంగతి నిశ్చయమె కదా! వారు బీదల యాహారమున నొకపాలు హరించిరనుట నిశ్చయము. అట్టి సందర్భములో బీదలు కూడులేక మలమల మాడి చనిపోవవలసివచ్చెననిన నేమి యాశ్చర్యమున్నది? ఇదియు నిశ్చయమైనచో మన ప్రస్తుతాగత్యమునకు మించి మన మతినెడి యాహారమంతయు బీదవారల పొట్టల బడవలసినది హరింపఁబడినదని యెంచబడవలెను. మనజిహ్వా నామోదింపఁ జేయు నుద్దేశముతో కేవలము మనము భుజించు నాహారా

క్యముచే మన యారోగ్య మవశ్యము చెడిపోవును. ఈ ప్రాథమిక చర్యానంతర మేవిధమగు నాహారము మనకు మంచిదో యోజింప నారంభింతము.

మన కుచితమగు నాహారమెద్దియో నిర్ధారణగావించుటకు ముందారోగ్యమునకు భంగముగావించు నాహారములెట్టివో యోజించి యట్టివానిని వర్జింపవలెను. ఆహారశబ్దమునకు మన నోటిగుండా లోనికి గ్రహించు పదార్థములన్నియు నని యర్థమగుచున్నది. ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు పొగాకు, తేనీరు, కాఫీ, కోకో, మసాలా ద్రవ్యములు మొదలగునవన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఈ పదార్థములన్నియును పూర్తిగ నమలవలెనని నేనంగీకరింతును. ఈ యోచన కొంతవరకు నా స్వానుభవమువలనను, కొంత యితరానుభవముల వలనను నాకు కలిగినది.

ప్రపంచమందలి యన్ని మతములవారు నేకగ్రీవముగ ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు మొదలగు మైకమును గలిగించు పదార్థములను దూషించుచున్నారు. కాని వానిని వర్జించినవా రత్యల్పసంఖ్యగలవారు మాత్రమే కనబడుచున్నారు. త్రాగు డనేక కుటుంబముల నాశనము గావించుచున్నది. త్రాగుబోతు తన దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటయే గాక తల్లి, పెండ్లము, బిడ్డయను విచక్షణనుకూడ మఱచియుండును. వాని జీవితమె వానికి భారముగ గన్పట్టును. మంచి బుద్ధివికాసముగలవారుకూడ త్రాగుడు కలవాటు పడిన పిమ్మట నసహాయులగు బుద్ధిమంతు లగుదురు. మత్తు

లేని సమయములలోఁగూడ నే పనియును చేయలేనంత బల హీనములుగ వారి మనస్సులుండును. ఔషధములుగ నుప యోగించు నపుడుకూడ ద్రాక్షారస మపాయకరము కాదని కొందఱందురు. ఐరోపాఖండపు వైద్యులు సహిత మీ యుద్దేశమును అనేకవిషయములలో విడిచిపెట్టసాగిరి. ద్రాక్షా రస మౌషధముగ నుపయోగింప బడఁగూడినయెడల నది పానీయముగ నేల యుపయోగింపఁబడరాదని కొందఱు మద్య పాయులు వాదించుచున్నారు. అనేక విషవస్తువులు మందు లలో వాడబడు చున్నవి. వాని నాహారవస్తువులుగ నుపయోగింప స్వప్నావస్థ యందైన యోజింతుమా? కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్షా రసము కొంత మేలును కలుగజేయనచ్చును. అయినను బుద్ధిశాలి యగువాఁడేరును నెట్టిసందర్భమునను దాని నుపయోగించ నంగీకరింపఁడు. నల్లమందు, ద్రాక్షసారము కంటె తక్కువ కీడుచేయునది కానేరదు. అయిన నదికూడ దానితో సమాన మయిన వాడుక కలిగియున్నది. చైనాదేశీయులవంటి బల వత్తరమయిన జాతివారును నల్లమం దను మంత్రముచే బద్ధులై దాని నభ్యసించి తమ స్వాతంత్ర్యముల గోల్పోవ వలసిన వారయిరి. ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులగుటచేతనే కదా మనదేశపు జాగీరుదారులలో ననేకులు తమ జాగీరులను బోగొట్టుకొనిరి.

పొగాకను మంత్రశక్తిచే బద్ధమైయున్న మానవ హృదయములనుండి యీ మంత్రశక్తిని తొలగించుట కొక యుగకాలమయినను చాల నంత బలవత్తరముగ నున్నది.

యావ్వనులును, ముదుసలులును గూడ నీ ప్రాణాపాయకరమగు మంత్రశక్తిచే బద్ధులుగ నున్నారు. జనులలో నుత్తమోత్తములు గూడ పొగాకు నుపయోగించుటకు జంకకున్నారు. దానిని దిన దినాభివృద్ధిగ మనము వాడుచున్నారము. సిగరెట్లను దినము మనము మఱియు నెక్కువగ నుపయోగించు చున్నాము. సిగరెట్లను చేయువారొనర్చు చమత్కారములను సామాన్యముగ జనులు కనిపెట్టజాలరు. పొగాకుయొక్క వలలోజిక్కి మనముపై కిరాజాలకుండునటుల దానిపై నల్లమందునుగాని మఱియేసువాసనగల క్షారమును గాని కలిపిన జలమును జల్లుదురు. ప్రకటన పత్రికలకొరకు వేలకొలది పౌనులు వెదజల్లు చున్నారు. అనేకు లైకోపీయు చుట్టలవర్తక సంఘములవారు తమ స్వకీయములగు నచ్చుకూటములను వివిధములగు ఛాయాపటములను దీయు యంత్రములను నెలకొలిపి యున్నారు. లాటరీలను ప్రోత్సహించుచున్నారు. బహుమానముల నిచ్చుచున్నారు. తుదకు తమ యుద్దేశముః నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ద్రవ్యమును మంచినీళ్లవలె వ్యయము చేయుచున్నారు. స్త్రీలు సయితమిపుడు చుట్టలగాల్చ నారంభించుచున్నారు. పొగాకు బీదలపాలిటి మిత్రము, పెన్నిధానమునని స్తుతించు పద్యావళులను గూడ వ్రాయుచున్నారు.

పొగపీల్చుట వలని నష్టము లనేకములును నసంఖ్యాకములుగను నున్నవి. వాడుకగా పొగత్రాగువాడు పొగాకునకు బానిసగ నుండును. వానికి మానాభిమానము లుండవు. వింత! వారి యిండ్లలో సహితము దుర్వాసనా యుక్తమగు

చుట్ట పొగను విడుచుచుందురు. చుట్టలను గాల్చువా రన్ని విధముల హీన కృత్యములకు బాల్పడుదురని సామాన్యాను భవము వలన దెలియుచున్నది. బిడ్డలు తమ తలిదండ్రుల పెట్టెలలో నుండి ద్రవ్యమును దొంగిలించుచుందురు. కారా బద్ధులగు నపరాధులు గూడ సిగరెట్ల నెట్లైట్లో దొంగిలించి భద్రముగ దాచియుంచుదురు. పొగత్రాగువాడు తిండి లేక నైన నుండగలఁడు గాని పొగత్రాగక నిలువజాలఁడు. యుద్ధ భటులు కూడ యుద్ధసమయములందు సిగరెట్లు లేకుండిన యెడల పోట్లాడ శక్తి లేని వారుగ నగుదురని తెలియుచున్నది.

రష్యాదేశ నివాసియు గీర్తిశేషుడునగు కౌంటు లియోటోల్స్టీగా రీకథను జెప్పియున్నారు. ఒకానొక డొక కారణముచే దన భార్యను జంప నెంచెను. అతఁడు కత్తిని దూసి హత్యగావింప సంసిద్ధుడై యుండ నతని కొకయూహ తట్టి యా పనిని మానెను. పిమ్మట నొకచో గూర్చుండి చుట్టను వెలి గించెను. పొగాకు మత్తువలన వానిబుద్ధికి చురుకు గలిగి యా తఁడు మఱియొకసారి లేచి వెంటనే హత్యను గావించెను. పొగాకునందలి విషము ద్రాక్షసారమునకంటె నెక్కుడు నెమ్మ దియయినదియును, ననివార్య మయినదియును, దానికంటె నధ కాపాయకరమైన దనియును టోల్స్టాయిగారు తమయభిప్రాయ మును దెలిపియున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్లు నిమిత్తము ప్రతిమనుజుఁడును వెచ్చించు ద్రవ్య మపరిమిత మొత్తము గలదిగ నున్నది. ఒక్క మనుజునకు నెలకు డెబ్బదియైదు రూపాయలు విలువగల

చుట్టలు ఖర్చుపడుచుండుట నేను దృష్టాంత సహితముగ నెఱుఁగుదును.

పొగపీల్చుట జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేయుటకు మార్గదర్శిగ నున్నది. పొగత్రాగువాని కాకలి మందగించును. ఆ పొగకు సువాసన కలుగజేయుటకు మసాల ద్రవ్యములును వాసన వస్తువులు స్వేచ్ఛగ నుపయోగింతురు. పొగత్రాగువాని యూపిరి తగ్గును. కొన్ని సందర్భములలో వానిముఖముపైని మొటిమలు బయలు దేరును. దంతములును పలుకుదుళ్లును నల్లబారి యుండును. అనేకులు భయంకర వ్యాధి పీడితు లగుదురు. చుట్టపొగ చుట్టునుండు గాలిని పాడుచేసి తన్మూలమున ప్రజారోగ్య భంగకారి యగుచున్నది. త్రాగుడును దూషించువారు పొగత్రాగుటను సమర్థించుచు, నెట్లు దాని నిందింప గలిగిరో బోధపడకున్నది. పొగాకు నేరూపముగను నుపయోగించుట మానకుండువారు పూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. అట్టివారు స్వచ్ఛమైనట్టియు నిర్దుష్ట మగునట్టియు యోగ్యతకలవారుకూడ కాజాలరు.

నే దెలుపుదాని నామోదించువా రత్యల్ప సంఖ్య గల వారు మాత్రమే యని యెఱిఁగి యుండియును తేనీరు, కాఫి, కోకోల నుపయోగించుట కూడనారోగ్యమునకు సమాన భంగము కలిగించునదియె యని చెప్పక తీరకున్నది. వాని యన్నిటిలో నొక విధమగు విషపదార్థమున్నది. కాఫి, తేనీళ్లలో పాలు పంచదారయును కలియకుండు నెడల నందుబలకరమగు పదార్థమేదియు నెంతమాత్రము లేదు. వివిధ పరిశోధనల గావించి

వాని యందు రక్తవృద్ధిజేయు వస్తువేదియు నెంత మాత్రము లేదని నిర్ధారణ చేయుబడి యున్నది. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు తేయాకునీరును కాఫియును కొన్ని ముఖ్య సమయములలో పుచ్చుకొనుచుండు వాడుకకలదు. ఈ కాలమున నవి సకల జనసామాన్యమునకు ననివార్యములైనవి. అవి బలమగు నాహారమునకు ప్రతినిధులుగ జబ్బు మనుష్యులు సహిత ముపయోగించెడు స్థితికి వచ్చినవి. అదృష్టవశమున కాఫీ, తేయాకుల కంటె కోకో వెలహెచ్చి యుండుటచే మన యిండ్లలో దానిని వాడుకొను వ్యాప్తి తగ్గియున్నది. ధనికుల యిండ్లలో దానిని విశేషముగ వాడుదురు. ఒక్క మాఱు వానిని త్రాగిన వాడు మఱి యెన్నడును వానిని విడువకుండుటయు యీపానపదార్థములయం దేదియో విషవస్తు విమిడియున్నదని తెలుపుచున్నది. నియమితకాలములలో తేనీరు పుచ్చుకొనని యెడల నొకవిధమగు బలహీనత లేక విసుగు కలిగియున్నట్లు పూర్వదినములలో నే ననుకొను చుండెడివాడను.

ఒకప్పు డొక యుత్సవదినమున నాలుగు వందల మంది స్త్రీ పురుషు లొకచో సంక్షోభవించిరి. విందులకు తేనీ రీయకుండుట కాయుత్సవకార్యనిర్వాహణ సంఘమువారు తీర్మానించుకొనియుండిరి. అచట సమావేశమైన స్త్రీలందరు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీరు త్రాగు నలవాటు గలవారుగ నుండిరి. వారికి యుక్తకాలమున తేనీ రీయనియెడల వారు జబ్బుపడుదురని యధికారవర్గమునకు దెలియ జేయగనే వారుతమ తీర్మానమును మార్పు చేసికొనిరి. వారు తేనీటిని సిద్ధముచేయిం

ర్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దే శింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించసగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవరకు నుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నిరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటు పడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

కోకోకూడ కాఫీ వలెనే యపాయకరమగు వస్తువు యగును. అందు చర్మమునందలి ఘర్మసముదాయము (perceptions of the skin)ను పోగొట్టు దుర్గుణము కలిగి యున్నది.

నీతి విషయమున ఆలోచించి దానివిలువ తెలిసికొన్న వారు తేయాకు కాఫీ కోకోలను వాడుక చేయువారు వానికి దాసు లగుదురని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. తేయాకు, కాఫీ, కోకో తోటలలో పనిచేయు వారలు పొందెడు బాధలను మనము కన్నులార జూచియుండినచో వానిని మనమెప్పుడు నుపయోగించకుందుము. మన యాహార పదార్థముల జేయు విధానమును మనము జాగ్రత్తతో తెలిసికొనినయెడల వానిలో నూటికి తొంబదివరకు మనము వర్జించ వలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకోలకు మారుగ నుపయోగపడు యారోగ్య పానీయము నీ దిగువరీతిని సిద్ధపరచవలెను. ఈ పానీయమునకును కాఫీకిని వ్యత్యాసమును అలవాటుగ త్రాగు వారు కూడ కనిపెట్ట జాలరు. ప్రశస్తముగ బాగుచేసిన గోధుమలను మంగలములోవేసి ఎర్రగానగువరకు చక్కగ వేచవలెను. పిమ్మట నవి నలుపు రంగుగా నగును. అప్పుడా గింజలను కాఫీ గింజల వలెనే చూర్ణము చేయవలెను. గరిటెడు గుండ మరుగుచున్న వేడినీళ్లు పోసిన పాత్రములో వేసి యొక నిమిషము వరకు దానిని నిప్పుమీాద మరిగించి పిమ్మట పాలును పంచదారయును చేర్చవలెను. అప్పుడు కాఫీకంటె

నారోగ్యకరమును నల్పవ్యయము కలదియు రుచికరమును
నగు పానీయము మనకు సిద్ధమగును. ఈచూర్ణమును చేసి
కొన జాలనివారు అహమ్మదాబాదులోని సత్యాగ్రహాశ్రమ
మునకు వ్రాసికొనిన బడయగలరు.

ఆహారము నుపయోగించు విషయమున మనుష్యజాతి
మూడు గొప్ప భాగములుగా భాగింపబడి యున్నది:—

(1) అందు మొదటితరగతి విరళమైనది. కేవల ముద్భిజ్జ
పదార్థముల ననగా శాకాదులను తిని బ్రతుకువా రందరీ తర
గతిని జేరుదురు. ఈ శాకభక్షణ తరగతిలో నించుమించు
హిందూదేశ మంతయును, ఐరోపాలో చాలాభాగమును,
చైనా జపాను దేశములును చేరుచున్నవి. ఇటలీ దేశస్థుల
స్వదేశపు పంటలును, ఐర్లండు దేశీయుల యురల గడ్డలును,
స్కాట్లెండువారి ఓటు ధాన్యమును, చైనా జపానుల
లోని బియ్యమును నిందు చేరుచున్నవి. (2) రెండవతరగతి
వారు మిశ్రమాహారమును భుజించువారు. ఇందు ఇంగ్లండు
దేశస్థులలో ననేకులును, చైనా జపాను లందలి ధనికులును,
హిందువులలో మాంసము తినరాదను మతవిశ్వాసము లేని
ధనవంతులును నిందు జేరుచున్నారు. (3) కేవల మాంసా
హారము గావించు శీతల మండలములలో ననాగరక జనులీ
మూడవ తరగతిలో జేరుదురు. వా రల్పసంఖ్యాకులు.
వారును ఐరోపాఖండవాసులగు నాగరికులతో కలిసి నపుడు
తమ యాహారమున శాకముల నుపయోగింతురు. జనులీ
మూడువిధముల యాహారముల దిని బ్రతుకు చున్నారు.

అందెద్ది యారోగ్యకరమో యోజించుట మనకు విధియై యున్నది.

మనుష్యశరీరముయొక్క నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించినయెడల మనుజుఁడు స్వభావ జన్యముగ శాకోప జీవియను పర్యవసానమును సూచించు చున్నది. మానుష శారీర నిర్మాణమునకును ఫలోప జీవులగు జంతువుల శారీర నిర్మాణమునకును దగ్గర సామ్య మున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ ఫలములు తిని బ్రతుకు కోతి శరీరమును మనుష్య శరీరమును నిర్మాణమునం దొకేరీతిగ నున్నవి. దాని దంతములును కడుపును మనుష్యుని దంతోదరములవలె నున్నవి. దీనినిబట్టి మనుష్యుడు కందమూల ఫలాహారిగా నుండవలెను గాని మాంసాహారిగ నుండరాదని యూహింపవలసి యున్నది.

మనుష్య జీవితమున కవసరమగు సమస్త పదార్థములు ఫలములలో నున్నవని తత్వశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల వలన గనుగొని యున్నారు. అరటిపండు, నారింజపండు, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండు, రేగుపండు, బాదముపప్పు, వేరుసెనగ, కొబ్బరి మున్నగు ఫలజాతులయం దన్నిటియందును చాల భాగము బలకర పదార్థము లున్నవి. ఈ శాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యుడు తన యాహారమును పచనముచేయు నగత్యము లేదనియు, హీనజంతువులు తినునట్లుగ సూర్యకిరణములచే పచనమైన పదార్థములను తిని చక్కగ బ్రతుకగలడని యందురు. ఆహారములో మిగుల బలకర పదార్థములు పచనము వలన నశించును. పచనముచేయకుండ తిన వీలుగాని పదా

ర్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వ్యర్థము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే మనము జీవింపగలుగు నెడల మనము విశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అపక్వాహారము నభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుందురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవర కుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుందుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నిరీక్షింప జాలము. వారేయాహారమున కలవాటు పడియుందురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

ఫలాహారము పైని జీవింప యత్నించి దాని విషయ
మయి వారి యనుభవములను వ్రాసియుంచిన జనులనేకు
లాంగ్లేయ దేశమున నున్నారు. వారీ యభ్యాసమును కేవలా
రోగ్య ప్రధానముగ నవలంబించిరి గాని మత సంబంధమగు
పిచ్చి యూహాలతోగాదు. ఈ విషయమున నొక జర్మనీ
దేశపు వైద్యుడొక గొప్ప గ్రంథమును వ్రాసి యందు ఫలా
హారమును గూర్చి యనేక పూర్వపక్ష సిద్ధాంతములను
ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను దెలిపి యున్నాడు. బహిరంగ
వాయు ప్రచారయుక్తమగు ఫల భోజనముతో ననేక
వ్యాధుల నాయన నివారించియున్నాడు. తమ దేశములోని
ఫలములలో బలకర పదార్థములన్నియు నున్న న్యేదేశపు
జనులైనను కనుగొనగలరని కూడ నతడు తెల్పసాగెను.

ఈ సందర్భమున నా యనుభవముల దెలుపుట అన
వసరము కానేరదు. పాలు పెరుగులను సైతము వర్జించి కేవల
ఫలమాత్రాహారుడనై యిప్పటికారుమాసముల కాలమునుండి
జీవించుచుంటిని. ప్రస్తుతము నా భోజనము, అరటిపండ్లు వేరుసెన
గలు, ఒలీవునూనె, నిమ్మపండు మొదలగు కొన్ని పుల్లని ఫల
జాతులునునై యున్నవి. నాపరిశోధనము సంపూర్ణజయమును
గాంచెనని నే జెప్పజాలను. ఆరుమాసముల స్వల్పకాలము
పూర్తియగు నాహారపు మార్పువంటి మహద్విషయములో
కేవలము చాలియుండదు. ఈ కాలమున నితరులు జాడ్య
పీడితులగుచుండ నేను బాగుగ నుంటిని. నా దేహ మనో
దార్ఢ్యములు మునుపటికంటె బలముగ నున్నవని నేను

జెప్పగలను. గొప్పబరువుల నెత్తుకొనలేకపోయినను తొల్లింటి కంటె నధిక కాలము శ్రమలేకుండ కఠినముగ పాటుపడగలను. వెనుకటికంటె పట్టుదలతోడను నిశ్చయ బుద్ధితోడను విశేషాలోచనతోఁగూడిన పనులనుకూడ నేను చేయగలను. రోగు లనేకులకు ఫలాహారము నుపయోగించి యనివార్యములగు మంచి ఫలితముల గాంచితిని. రోగవిషయమున నా యనుభవముల నుదహరించియున్నాను. మనకుఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమను నభిప్రాయము నా స్వానుభవము వలన నా విషయికమగు శాస్త్రజ్ఞానమును స్థిరముగావించెనని నేను జెప్ప గలను. నే నిదివరకు దెలిపియున్నట్లు దీనిని చదివిన జనులు ఫలాహార మభ్యసింతురని నే నెంతమాత్రి మనుకొనను. నేను వ్రాసినదంతయు నొక పాఠకునికైనను నెంతమాత్ర మును నచ్చకపోయినను నే నెఱిగినవరకు యుక్తమని నేను నిర్ధారణచేసిన దాని నెల్లరకు దెలుపుట నా బాధ్యతయని యు విధ్యుక్తధర్మమనియు నేను నమ్ముచున్నాను.

అయినను నెవరేని ఫలాహారముచేయు నభ్యాసము గావింప నిష్టపడునెడల సర్వోత్తమ ఫలితముల బొందుటకై గాను జాగ్రత్తగా నడువవలెను. ఈ పొత్తమునందలి యన్ని ప్రకరణములను జాగ్రత్తగాజదివి నియమములను చక్కాగ్రహించి పిమ్మట వాని నభ్యాసమునకు దెచ్చుకొన యత్నింప వలెను. నే జెప్పవలసిన దానినంతయు జెప్పువరకు తమ తీర్మానములను నిలిపియుంచ నాపాఠకుల బ్రార్థింతును.

ఫలాహారము తరువాత నుత్తమాహారము శాఖాహార

ము. సమస్తమయిన ఆకుకూరలు భోజనధాన్యములును పాలును నిందు జేరుచున్నవి. కూరగాయలు ఫలములంత బలకరములు గావు. ఉడికించుటచే వానిసారము కొంత హరించును. అయినను ఉడికించని కాయగూరలు తినజాలము. మన కేకాయగూరలు శ్రేష్ఠములో విచారింతము.

భోజనపదార్థములలో గోధుమలు సర్వోత్తమమయినవి. గోధుమలలో బలకరపదార్థము లన్నియు కొంత పరిమితిగా నున్నందున మనుష్యుడు గోధుమలు తిని బ్రదుకగలడు. గోధుమలతో ననేకవిధములగు తినుబడి వస్తువులు చేయుదురు. అవియన్నియు సులభముగ జీర్ణమగును. అంగడులలో బిడ్డలకు సిద్ధముగానుండు యాహారములు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులచే నమ్మబడును. అవియన్నియు కొంత భాగము గోధుమ సంబంధము గలవి. జొన్న, మొక్కజొన్న, యీ తెగలోనివే. వానితో రొట్టెలను అప్పములను చేయుదురు. విలువలో నవి గోధుమలకు తక్కుగా నుండును. గోధుమను తినుటకు నుత్తమవిధానమును యోచింతము. అంగళ్లలో నమ్మెడు తెల్లని మైదాపిండి కేవలము ప్రయోజన హీనముగ నున్నది. అందు బలకర పదార్థ మేమియు లేదు. ఒక ఆంగ్లేయ వైద్యవిశారదుడిట్లు తెలుపుచున్నాడు. ఇట్టి పిండిమేసినకుక్కచని పోయినదనియు యింతకంటె మంచిరకములు పిండులు మేసిన కుక్కలన్నియు మిక్కిలియారోగ్యముగ నుండెననియును, ఈపిండి రొట్టెలే యెక్కువగ ఖర్చుపడుచుండును. జనులు తమజిహ్వాల తృప్తికొరకె భుజింతురుగాని యారోగ్యవిషయ మెంత

మాత్రము యోచింపరు. ఈ రొట్టెల రుచిగాని, బలముగాని, మెత్తదనముగాని లేకయుండును. అవి చేతితో విరవజాలి నంత గట్టిగానుండును. ఇంటికడ చక్కగా బాగుజేసి తిరు గళ్ళతో విసరిన గోధుమపిండి మంచిరకముగ నున్నది. బాగు చేయు టవసరములేకుండ యీపిండి పనికివచ్చును. దీనితో చేసినరొట్టెలు మెత్తగను తియ్యగను ఉండును. యంత్రపు పిండి కంటె నెక్కుడుకాల మది మన్నును. అది యెక్కువ బలము గలదగుటను కొంచెము కొంచెముగ నుపయోగింపబడును.

అంగళ్లలో నమ్మెడు రొట్టెలు బొత్తిగ పనికిమాలినవి. అవి తెల్లవిగను చూపున కందముగ నుండును. కాని యవి యనివార్యముగ పాడుగనుండును. అవి పులియబెట్టి చేయు టచే మరింత పాడుగనుండును. పులియబెట్టిన పదార్థ మారో గ్యమున కపాయకరమని యనేకు లనుభవమువలన నిర్ధారణ నొనర్చిరి. మరియు నీరొట్టెలు బట్టీపరిక్కలను కొవ్వుప్రాతి చేయుదురు. గాన హిందూ మహమ్మదీయ మతముల కాక్షేపణార్హములుగ నుండును. ఇండ్లకడ మంచి రొట్టెలను చేసికొనుటకు మారుగ నంగడిలో కొన్న రొట్టెలతో కడుపు నిండించుకొనుట బద్ధక చిహ్నము.

గోధుమను తీయుటకు సులభమయిన మరి యొకమార్గ మిది. గోధుమలు నూకగావిసరి దానిని చక్కగా పాలు పంచదారతో గలిపి భుజించిన మిక్కిలి మధురమయిన యారోగ్యకరమయిన యాహారమగును.

బియ్య మాహారముగ బొత్తిగ పనికిమాలినది. పప్పు,

నెయ్యి, పాలు మొదలగు బలకరపదార్థ హీనముగ కేవలన్నమును తిని మనుష్యులు బలముగ నుందురనుట సంశయాస్పదము. గోధుమ లటులకాదు. నీళ్ళలో నుడికిన గోధుమలు తినుటచే మనుజుడు తన బలమును నిలుపుకొనగలడు.

మనుష్యులు రుచికొరకు ఆకుకూరలను తిందురు. అవి విరేచనకారులగుటను కొంతవరకు రక్తశుద్ధి గావించును. అయిన నవి గడ్డిజాతిలోనివి. వేగముగ జీర్ణముచేయవు. వానిని విస్తారముగా భుజించెడువారి శరీరములు లావుగ నుండును. వారు తరచు అజీర్ణబాధితులగుదురు. వారు జీర్ణమాత్రలకొరకును చూర్ణములకొరకును వ్యాపకమొనర్చుచుందురు. కావున వానిని తినవలసి యున్న యెడల మితముగ భుజింపవలెను.

పప్పుజాతులలో వివిధభేదము లన్నియు భారమయినవిగను కఠినముగ జీర్ణమగునవిగను నున్నవి. వానిని భుజించువారికి చాలకాలమువర కాకలిగాకుండుటయె వాని సుగుణము. పలుసందర్భములలో నవి యజీర్ణమార్గదర్శకములుగ నుండును. కఠినముగ పాటుపడువారు వానిని జీర్ణించుకొన శక్తులుగ నుందురు. వానివలన కొంత మేలును పొందుదురు. ఒకచో కూర్చొనియుండెడు మనము వాని భుజించుటలో జాగ్రతగ నుండవలెను.

పప్పుదినుసు లారోగ్యమున కపాయకరములు. అవి శరీరమున నొక విధమగు క్షారము నుత్పాదించును. అయ్యది యనేక రోగములకు మార్గదర్శి. దానిచే ముసలితనము వేగముగ వచ్చునని యనేకములగు గాఢ పరిశోధనముల

యాధారమువలన ఒక ఇంగ్లీషు గ్రంథకర్తయగు హే యను పండితుడు తెలుపుచున్నాడు. అందుల హేతు వాదముల నిచట తెలుప నవసరములేదు. నా యనుభవము గూడ యాతని యభిప్రాయమునే స్థిరపరుచు చున్నది. పప్పుజాతులు పూర్తిగా వర్జింప శక్తిలేనివారును అనిష్టులును వానిని మిగుల జాగ్రత్తగా నుపయోగింపవలెను. లోకమునం దితర దేశములలో నెచటకంటెను హిందూదేశములో ప్రతిభాగమునను మసాలా ద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను నుపయోగించు చున్నారు. ఆఫ్రికాఖండపు నీగ్రోజాతివారు సహితము మన మసాలాను తినలేక దానితో కూడిన యాహారముల తిననొల్లరు. నాస్వానుభవము వలన నేను కనిపెట్టి నట్లుగనే తెల్లవారు మసాలాను తినిన యెడల వారి కడుపులకు జబ్బుచేయును. వారి ముఖములపై బొటిమలు లేచును. మసాలా స్వతహాగా రుచికరము గాకున్నను మనము చిరకాలమునుండి యలవాటుపడి యుండుటను దానియం దభిరుచి గల వారమై యున్నారము. ఇది వరకు నే తెలిపియున్నట్లు రుచికొరకే పదార్థములను భుజింపరాదు.

మనము మసాలా నంతవిస్తారముగ నుపయోగింప గతేమేమి? జీర్ణసహాయమునకు విశేషముగ భుజించుట వలన దాని నంగీకరింపక తీరదు. మిరియములు, ఆవాలు, కొత్తిమెరలు మొదలగు సువాసన ద్రవ్యములు జీర్ణసాధనములును ఆకలి కలిగింప నుపకరణములునునై యున్నవి. వీని వలన నాహారమంతయు పూర్ణముగ జీర్ణమయి శరీరమున

కిందునని యూహించుట పొరబాటు. మసాలాను విస్తారముగ నుపయోగించువారు తరుచు నీళ్ల విరేచనములచే పీడింపబడుచుందురు. మిరియముల నమితముగ తినుటచే బాల్యమునందే చనిపోయిన జనుల నే నెరుగుదును. కావున సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగ వర్జించుట యవసరము.

మసాలాను గూర్చి తెలిపినవన్నియు నుప్పునకు గూడ జెల్లును. ఇట్లు బలికిన ననేకులు నిందింతురుగాని అది యనుభవమువలన స్థిరమైయున్నది. మసాలా ద్రవ్యములలో ననేకములకంటె నుప్పే మిగులనపాయకారి యను నుద్దేముగల యొక సంఘమువా రాంగ్లేయ దేశములో నున్నారు. మన ముపయోగించు కూరలలో చాలినంత యుప్పు చేరియుండును గాన వానిలో నుప్పు కలువ నవసరము లేదు.

మన యారోగ్యమును నిలుపుట కెంత యవసరమో యంత యుప్పను ప్రకృతియే యమర్చి యున్నది. మనమేమాత్రముప్పు నుపయోగించినను నది మితిమీరియుండును. అదియంతయు చెమట రూపమునగాని యితర విధమునగాని, మన శరీరమునుండి పైకి వెడలును. అందే మాత్రమును శరీరోప యోగము గలదిగా నగుపడదు. ఒకానొక గ్రంథకర్త లవణము రక్తమును పాడుచేయునని యభిప్రాయ పడెను. ఉప్పు నెంతమాత్ర ముపయోగించకుండువారు తమ రక్తము నతిస్వచ్ఛముగ నుంచుకొందురు. వారికి సర్పవిషము కూడ బాధింపనేరదని యాయన బలుకుచున్నాడు. దీని సత్యాసత్యములు మనకు తెలియవు. మూలవ్యాధి యుబ్బసము మొదల

గు ననేక వ్యాధులలో నుప్పును వర్జించుటవలన తత్క్షణమనుకూల మగు మంచి గుణమును కలుగజేసెనని మాత్ర మనుభవము వలన మే మెఱుగుదుము. ఉప్పు నుపయోగింప కుండుటచే మనుష్యులు చెడిపోయిన యొక దృష్టాంతమున్నైనను నాకు తటస్థించలేదు. రెండు సంవత్సరముల క్రిందటి నుండియు నే నుప్పుతిన మానితిని. అందువల్ల నా కేబాధయును లేదు సరిగదా! కొన్ని విషయములలో గొంత ప్రయోజనము గాంచితిని. నేను మునుపు త్రాగినంత నీరును త్రాగుటలేదు. మునుపటి కంటె నెక్కుడు చురుకును బలమును కలిగి యున్నాను. నే నుప్పు మానుట కొక పింతకార్ణణము కలదు. ఇతరుల జబ్బునుబట్టి యది నాకు సంభవించినది. దీనికి కారణభూతుడైన రోగి కెక్కువ జబ్బు చేయలేదు. అదేస్థితిలో నుండెడు రోగి యుప్పును వర్జించు నెడల వానికి పూర్తిగా స్వస్థత కలుగునని నా నమ్మకము. ఉప్పును వర్జించు వారు కాయగూరలను పప్పుదినుసులను కూడ వర్జింప వలెను. అట్లు గావించుట మిగుల కష్టతరమని యనేక విధములగు శోధనలచే నే గనుగొంటిని. ఉప్పు లేక కాయగూరలును పప్పుదినుసులును సరిగా జీర్ణము కానేరవు. అట్లనుటచే నుప్పు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయునది యని నా యుద్దేశ్యము కాదు. అది మిరియము వలెనే జీర్ణము చేయున ట్లగపడును. కాని క్రమముగా నది దుష్ట ఫలితములకు దారి జూపును. ఉప్పు వాడుకను బొత్తుగా మానువాడు కొంతకాలమువరకు పలు విధములగు బాధలకు లోనగునట్లు తోచును. కాని యద్దైర్యము

నకు తావీయని యెడల మున్మున్ను మంచి ఫలితములబొం దును.

పాలుకూడ విసర్జనీయగణములో నొకటియని తెలుపుటకు సాహసించుచున్నాను. ఇది నాస్వానుభవమువలన నిశ్చయముగ తెలుపుచున్నాను. నాయనుభవము నిట విపరముగా దెలుపుట యనావశ్యకము. పాల విలువను గూర్చిన జనసామాన్యాభిప్రాయము కేవల మూఢవిశ్వాసము. వానిని వర్జింపనెంచుట వ్యర్థప్రియత్నమను నంత దృఢముగా నది వేరునాటి యున్నది. మాపాఠకు లందరీ యభిప్రాయములతో నేకీభవించ వలసినదని కోరిక గలవాడను కానని పలుమారు బలికియుంటిని. శాస్త్రతః అంగీకరించినను అనుభవములో నవలంబించి యుండరని సహితము విశ్వసించుచున్నాను. అయినను యథార్థమని నాకు తోచిన దాని సత్యమును వెల్లడించుట నావిధాయక కృత్యమని నేను తలంచుచున్నాను. ఈ విషయమున మాపాఠక మహాశయులే తమ యిచ్ఛవచ్చిన రీతిని తీర్మానించు కొందురుగాక. పాలొక విధమగు జ్వరమును గలిగించునని యనేక వైద్యుల మతము. ఈ మతమును పోషించు పెక్కు గ్రంథములు వ్రాయబడి యున్నవి. పాలలో గాలిలో బ్రతుకు పురువులు గల రోగము వేగముగ బ్రవేశించి యాపాలను విషతుల్యముగ జేయును. కావున పాలను సంపూర్తిగ స్వచ్ఛముగ నుంచుట మిగుల కష్టముగా నుండును. పాడి పశువుల మందల నడుపుట కాఫ్రికా ఖండములో మిగుల కట్టుదిట్టములతో కూడిన

చట్టము లేర్పడి యున్నవి. అందువలన పాలనెట్లు కాచవలె నో యెట్లు నిలవ జేయవలెనో పాత్రముల నెట్లు శుభ్ర పరచవలెనో మొదలగు విధులు తెలుపబడి యున్నవి. ఈ విషయమున నంత శ్రమపడిన తరువాత పాలను భోజన పదార్థముగా నుపయోగించుట యెంత యుపయోగమో తప్పక యోచింపవలెను.

ఇంకను క్షీరముల స్వచ్ఛతా స్వచ్ఛతలు వాని బితికెడు గోవుల యాహారము, వాని యారోగ్యము ననుసరించి యుండును. క్షయరోగముగల గోక్షీరములు త్రాగువారుకూడ క్షయరోగపీడితులగుదురని వైద్యులు శోధనలచే స్థిరపరిచిరి సంపూర్ణారోగ్యవంతమగు గోవు దొరకుటయే మిగుల దుర్లభము. సంభవ స్థానము ననుసరించి స్వచ్ఛత కలుగును గాని స్వచ్ఛమగు పాలు చిక్కుటయు దుర్లభమే. తల్లి పాలన్ గ్రోలు బిడ్డయు తల్లికి గల రోగముచే పీడింపబడుట యెల్లరకు విదితమే. శిశువునకు జబ్బుచేసిన తల్లికి మందు లిత్తురు అందువలన తల్లిస్తన్యముద్వారా మందుయొక్క సారము బిడ్డకెక్కును. అట్లే యొక యావుపాలను త్రాగువారి యారోగ్య మాయావు కెట్టి యారోగ్యముకలిగి యుండునో యట్లే యుండును. పాలవాడుకవలన నంతయపాయమున్న దని తెలిసినప్పుడు దానిని పూర్తిగ విసర్జించుట జ్ఞానములో నొకభాగము కాదా? అంతకంటె మంచివి యగు బదులు వస్తువుల నుపయోగింపరాదా? కొంతవరకు ఒలీవ్ నూనెను పాలకు బదులుగ నుపయోగింపవచ్చును. తియ్యబా

దము కూడ పాలకు ప్రతిబద్ధా వస్తువు. ఈ బాదము మొదట వేడినీటిలో నానబెట్టి దానిపై పొట్టును తీసి దానిని చక్కగ నూరి బాగుగ నీటిలో కలిపి త్రాగవలెను. ఈయది పాలయందున్న సుగుణము లన్నియును గలిగియున్నది. ఇందు వాని దుర్గుణ మొకటియును లేకున్నది.

స్వభావ చట్టముల యుద్దేశములనుబట్టి యీ విషయము నాలోచింతము. దంతములు పెరుగు పర్యంత మావుపాలను వాని పెయ్యలు త్రాగును. పెయ్య దంతములు పెరుగగనే గడ్డితిన నారంభించును. మనుష్యుడు కూడ నిట్లు చేయుటకే స్పష్టముగ నుద్దేశింప బడియున్నాడు. మన శైశవదశ దాటిన పిమ్మటగూడ పాలను ద్రాగుమని ప్రకృతి మనకు విధించియుండలేదు. మనకు పండ్లు వచ్చినపిమ్మట రేగు, బాదము మొదలగు ఫలములనుగాని గోధుమరొట్టె మొదలగు ధాన్యాదులనుగాని తిని బ్రతుకుటను మనము నేర్చుకొనవలెను. పాలను విడుచుటచే మనకు మిగిలెడు ద్రవ్యమునుగూర్చి యిచట యోచించుట యనవసరమయ్యును అట్లుచేయుట లాభకారి యనిమాత్రము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. పాలనుండి బయలుదేరు పదార్థముల యగత్యమునులేదు. మజ్జిగకు బదులు నిమ్మపులును నుపయోగించుట మంచిది. నేతికిమారుగ వేలకొలది హిందువులు నూనెను వాడుక చేయుచునే యున్నారు.

మానవశరీర నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికాహారము కాదని తెలియుచున్నది. మానుష దేహమునకు మాంసాహారము

కలుగజేయు దుర్గుణములను గూర్చి హేయిగు, హింగ్స్ పోర్డు లను వైద్యులు స్పష్టముగు రుజువు చూపియున్నారు. పప్పు దినుసులు మనుష్యశరీరమున నెట్టి క్షారపదార్థము సుత్పన్న ముచేయునో యట్టి క్షారవస్తువునే మాంసాహారముకూడ కలిగించుచున్నది. అయ్యది దంతవినాశమునకు మహావాతపు పట్లకును త్రోవజూపును. కోపాదిదుర్గుణముల నుత్పాదించునదియును రోగసంభవ కారణమును నగును. ఇప్పుడు మొత్తమున జూడగ ఫలమాత్ర జీవను లత్యంత స్వల్పాకులని కనుగొందుము. కాని పండ్లు, గోధుమాదులు, ఒలీవునూనె మొదలగువానితో మిశ్రమమైన యాహారములు తిని బ్రతుకుట మిగుల సులభముగ నుండును. అందువలన గాఢమగు నారోగ్యమార్గ మేర్పడును. ఫలములలో నరటిపండు మొదటిది యగును. ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, నారింజ మొదలగునవి నామకః కొన్నిమాత్రమే యుండును. అవియన్నియు మంచి బలకారులు. రొట్టెతోగూడ వానిని భుజింతురు. ఒలీవునూనెను పట్టించుటచే రుచితగ్గదు. ఈ భోజనమున నుప్పు, మిరియము, పాలు, శర్కర మొదలగునవి లేకుండును. అది మిగుల సామాన్యముగను వెలతక్కువగను నుండును. పంచదార తినుట నిజముగ నవివేకమె. మిఠాయి నమితముగ తినుట దంతపటిమను తగ్గించును ఆరోగ్యమునకు హానికరము. గోధుమలతోడను ఫలజాతులతోడను ప్రశస్తములగు తినుబడి వస్తువులను జేయుదురు. వానివలన రుచియు నారోగ్యమును కూడ రక్షించుకొననగు.

తరువాత యోచించవలసిన ప్రశ్న మనుదిన మెంత యాహారమును దినవలెను; ఎన్నిమారులు తినవలెను? అనునది. ఇది జీవితవిషయముగాన వేరొక ప్రకరణమున దెలుపుదుము.

ఆరవ ప్రకరణము.

మనమెంత యాహార, మెన్నిసారులు భుజింపవలెను?

మన మనుదిన మెంతమొత్తముగల యాహారమును దినవలెనను విషయమునుగూర్చి వైద్యమహాశయులు భిన్నాభిప్రాయులుగ నున్నారు. మనము తినగలిగినంత యాహారమును దినవలెనని యొక వైద్యమహాశయు డభిప్రాయపడి మనము భుజింపగలిగిన వివిధాహారముల మొత్తమును పరిగణించియున్నాడు. ఆలోచనతోగూడిన మానసిక కార్యములను జేయువారికంటె కాయకష్టములనుపడు పనివాండ్రకు మొత్తము గుణమును నధికముగ గలిగిన భిన్నాహారముండవలెనని మఱియొక వైద్యుని యాశయముగ నున్నది. రాజు మొదలు కూలివాడువరకు నొకే మొత్తముగల యాహారమును భుజింపనగునని యింకొకని వాదము. బలహీనులు బలవంతులతో సమాన మొత్తముగల యాహారమును తినజాలరు గావున నియ్యది సామాన్యముగ నంగీకరింపబడును. ఇట్లే యాడుది మగవానికంటె తక్కువగ భుజించును. బాలురు, ముదుసలులు, యావ్వనులకంటె నల్పముగ భుజింతురు. మనము

భుజించు యాహారము చక్కగ నసగా నందలి ప్రతియణు వును మన నోటనూరెడి జీర్ణద్రవము (Saliva) తో బాగుగ మిళితమగునటుల నమలునెడల పదియైదు తులముల కంటె మించిన యాహారమును మనము తినవలసిన యవసరముండదని యొకానొక వైద్యుడు ఖండితముగ దెలుపుచున్నాడు. ఈ సంగతిని గణనాతీతములగు శోధనల గావించి యాశోధనాబలముచే దెలుపుచున్నాడు. వాని గ్రంథములు వేలకొలది నమ్ముడు పోవుచున్నవి. ఇవన్నియు మనుష్యాహార మింత పరిమితమని తెలుపుట వ్యర్థమని తేలుచున్నది. జనులలో నూటికి తొంబదితొమ్మండ్రకంటె మీరిన సంఖ్యగలవా రవసరమునకు మించిన యాహారమును దినుచున్నారని యనేక వైద్యు లంగీకరించియున్నారు. ఇది మన కనుదిన మనుభవములో నున్నసంగతియగుటను యేవైద్యుడును దెలుపవలసిన యగత్యము లేదు. కొంచెము తినుటవలన జనులు తమ యారోగ్యమును గోల్పోవుదురను భయము లేదు. మనము సామాన్యముగ దినునాహారమును తగ్గించుట యత్యావశ్యము.

పైని దెలిపినటుల మనముదినెడి యన్నమును బాగుగ నమలుట మిగుల ప్రధానమయిన సంగతి. అట్లు చేసినచో మనము భుజించిన యాహారములోనున్న సారమంతయును గ్రహింప శక్తిగలవార మగుదుము. ఆరోగ్యజనకమగు నాహారమును భుజించిన వానిమలము విస్తారముగా భుజించనివాని మలమును కొంచెమై గట్టిగను నున్ననై నల్లనై దుర్గంధరహితమై యుండునని యనుభవజ్ఞులు నుడువుదురు. అట్టి పురీషము

లేనివా డనారోగ్యాహారము నమితముగ భుజించియుండె ననియును, దానినివాడు చక్కగ నమలలేదనియును గ్రహింప బడవలెను. రాత్రి నిద్ర పట్టకుండినను స్వప్నములచే నిద్ర కలతజెందినను ప్రాతఃకాలమున వానినాలుక మురికిగ నుండినను, నట్టివా డమితముగ దినుట యను నపరాధమును గావించినవాడని యెంచబడవలెను. రాత్రులయందు మూత్ర విసర్జనముగావింప తరుచు లేచువా డారాత్రి ద్రవాహారము నత్యధికముగ గొనియుండెనని యెంచవలెను. ఇట్టివియును నితరములు నగు శోధనలవలన ప్రతిమనుజుడును తనకెంత మొత్తముగల యాహార మవసరమో తెలిసికొనగలడు. అనేకులు దుర్గంధయుక్తమగు గాలిని నిశ్వసింతురు. అందువలన వారికాహారము జీర్ణముకాలేదని సూచించును. అనేకుల కమిత భోజనమువలన ముఖముపైని ముక్కులోను బొటిమెలు లేచును. అనేకులు కడుపులో గాలిచే బీడింపబడుచుందురు. ఈ కష్టము లన్నిటికిని మూలకారణము మన గర్భగోశము నొక మరుగుదొడ్డిగ మార్చుచు నాదొడ్డిని మనతోగూడ నెల్ల చోట్లకు గొనిపోవుచున్నాము. దీనిని గూర్చి మనము నిదానముగ విచారించినయెడల మనవిషయమున నతినీచముగ నెంచుకొనక తీరదు. అమిత భోజన పాపమునుండి దూరులముగ నుండగోరినపు డన్నివిధముల యుత్సవములతోడను మన కొకింతయును బ్రసక్తిలేకుండ జేసికొన బ్రమాణము చేయవలెను. మనయింట గుడువవచ్చిన వారిని చుట్టములవలె నాదరించి భోజనము పెట్టవలెను. కాని యారోగ్య

చట్టములకు వ్యతిరేకముగ నడువరాదు. మన మిత్రులతో గూడి దంతధావనము చేయుట, దాహము పుచ్చుకొనుట యును జరుపుచుండుట లేదా! భోజనముమాత్రము పయి పనులవలె నారోగ్యవిషయమున నంతఖచితమయినది కానే రదా? అందునుగూర్చి మనమేల యింత యట్టహాసము చేయవలెను? మన జిహ్వాలు మితిమీరిన యనుభవముల కలవాటుపడి యుండుటచే మనము తిండిపోతుల మైతిమి. మన బంధువులకు పిండివంటలతో భోజనమిడుట పుణ్యకార్య ముగ నెంచుకొను చున్నాము. వారియిండ్లకు మనమేగు నపుడు వారును మనకట్లు గావింపవలెనను నాసక్తి గలిగి యుందురు.

భోజనానంతర మరగంటకు శుభ్రమయిన శరీరముగల యొక మిత్రుని మననోరును వాసనచూడుమని కోరిసయెడల నతని సరియైన యుద్దేశమును మనకు దెలుపునెడల మనము సిగ్గుచే తలవంచుకొనవలెను. భోజనమయిన వెంటనే భేదీ సాధనము చేయునంత సిగ్గుమాలి యున్నారు. వారింకను యధికముగ భోజనము చేయుటకుగాను నట్లుచేయుదురు. విందుభోజనమును మరలచేయు నాసక్తితో మొదట దినిన దానిని వమనము చేసికొనెడువారును కొందరుందురు.

మనలో నుత్తమోత్తములుగూడ నమితముగ భుజించు నపరాధమునకు గొంచెముగనో గొప్పగనో పాల్పడియున్నారు. జ్ఞానులగు మన పెద్దలు మతధర్మముగ తరుచు యుపవాస ముల నియమించిరి. నిశ్చయముగ కేవల మారోగ్య విష

యము న నధమపక్షము నెలకొకసారియయిన నుపవాసము చేయుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. పవిత్రులగు హైందవు లనేకులు వర్షకాలమున నేకభుక్తము గావించు యాచారము గలదు. ఈ యాచారము గాఢమగు నారోగ్య పద్ధతుల కాధారముగ నున్నది. ఏలయన నేల తేమగను ఆకాశము మేఘావృతముగను నుండుటచే వాడుకకంటె జీర్ణావయవములు బలహీనముగ నుండును. కావున నాహారపు మొత్తమును తగ్గించుట మంచిదిగనుండును.

దినమున కెన్నిసారులు భోజనము చేయవలయునో మనమిపు డాలోచించుదము. హిందూదేశమున నసంఖ్యాకులగు జనులు రెండుమారులు మాత్రము భుజించుటతో దృప్తి పొందియున్నారు. కఠినముగ పాటుపడువారు ముమ్మారు కూడ భుజింతురు. ఆంగ్లేయాపథములు కనిపెట్టబడిన పిమ్మట నాలుగుసారులు సహితము భోజనముచేయు పద్ధతి కూడ బయలు దేరినది. కొలదికాలము క్రిందట నాంగ్ల దేశములోను నమెరికాఖండములోనుదినమునకు రెండుసారులు మాత్రమె భుజింపవలయునని ప్రజల బలవంతము చేయు ననేక సంఘములు బయలు దేరినవి. నిద్ర చద్దియన్నము తినుట కుపచరించును గావున నుదయమున చీకటితో చద్ది నారగింపరాదని వారు నిషేధింతురు. ప్రాతఃకాలమున నిదుర మేల్కొనినతోడనే తినుటకుబదులు పని చేయ సిద్ధపడవలయును. మూడు గంటలవరకు పాటుపడిన పిమ్మట భోజనము గావింపవలెను. ఈ యభిప్రాయముతో

వారు దినమునకు రెండుసారులె భుజింతురు. మధ్యా
కాలమున తేనీరు నయిన వారు ముట్టరు. డిలేయను
పేరుగల యొకానొక యనుభవశాలియగు నాంగ్లేయ వైద్యు
డుపవాసములను గూర్చి మిగుల నందమగు నొకగ్రంథ
రాజమును వ్రాసియుండెను. చద్దియన్నమునుగూడ మాని
పించుటవలన గలుగు ప్రయోజనములను గూర్చి యాయన
వివరముగ వ్రాసియున్నాడు. దినమునకు రెండుమారుల
కంటె నెక్కువ సారులు భుజింప నవసరములేదని నాయను
భవమువలన నేను చెప్పగలను. యౌవ్వనము గడచిన వారు
ను శరీరము పూర్తిగ పెరిగియున్నవారును రెండుమారుల
కంటె నెక్కువసారులు భోజనము చేయ నవసరములేదు.

ఏడవ ప్రకరణము.

శరీరసాధకము.

గాలి, నీరు, ఆహారము, మనుష్య జీవితమున కెట్టి
యాధారములుగ నున్నవో శరీర పరిశ్రమకూడ నట్టులే
మిగుల నావశ్యకముగ నున్నది. దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ
గావింపనివారు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుండనేరరు. దేహ
పరిశ్రమ మన కేవల వాహ్యాళి వెడలుటయు వివిధ కందుక
క్రీడా మాత్రము కానేరదు. దేహమనోగత వ్యాయామము
లన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఆహారమువలెనే శరీరవ్యా

యామము కూడ దేహమునకే గాక మనస్సునకు గూడ ముఖ్యమయినదిగ నున్నది. వ్యాయామరాహిత్యము వలన శరీరమే గాక మానసముకూడ బలవిహీన మగుచున్నది. బలవిహీనమానసమే వ్యాధియొక్క పూర్వరూపము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కస్త్రీపట్టుటయం దారితేరిన వస్తాదు తనదేహ దార్ఢ్యమునకు తుల్యమగు మనోబలిమిని గూడ కలిగియుండు వరకు పూర్ణారోగ్యవంతుడుగ తలపబడడు. మున్నునే దెలిపి నటుల ఆరోగ్య దేహమందలి నిరోగమానసమే పూర్ణారోగ్యము కలదిగ నుండును.

శరీర, మానసముల సమాన దార్ఢ్యవంతములుగ జేయజాలు వ్యాయామములెవ్వి? శారీరక మానసిక వ్యాయామముల నేకకాలమున జరుపుకొన గలుగునట్లు స్వభావ జన్యముగ నేర్పడియున్నది.

జనులలో విశేషసంఖ్య గలవారు పొలము పాటు వలన జీవించుచున్నారు. పొలముకాపు విధిగ శారీరక వ్యాయామము చేయుచుండును. వాని యశన వసన సంపాద్యమునకై యనుదినము 8, 9 గంటలవరకును కొన్ని వేళల నింకను నెక్కువకాలమువరకును పాటుపడవలెను. మనస్సు కూడ మంచి స్థితియందుండిన గాని చక్కగ పాటుబడుట యసాధ్యముగ నుండును. వాడు వ్యవసాయ సంబంధములగు వివిధ కార్యములయందు పరామరిక కలిగియుండవలసి యుండును. వాడు భూసారభేదములు, ఋతువులు, కొన్ని వేళల సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర చలనములు మొదలగు

వానినిగూర్చి మంచి జ్ఞానము కలిగి యుండవలయును. ఈ విషయములలో మిగుల సమర్థుడు గూడ వ్యవసాయుదారునిచే జయింపబడును. వాని యిరుగు పొరుగుల పరిస్థితులను వాడు బాగుగా నెరుగును. రాత్రిలు నక్షత్రిములను బరికించి దిశలను దెలిసికొనగలడు. పశుపక్ష్యాదుల మార్గముచే ననేక సంగతులను దెలుపగలడు. ఓకానొక జాతిపిట్ట లొకచోగూడి ధ్వనిచేయుచుండునెడల వర్షపాటు కలుగునని వానికి తెలియును. తనపని కవసరమగువరకు భూగోళ ఖగోళ విషయములు వా డెరుగును. బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను గనుక ధర్మశాస్త్రమునుగూర్చి కొంతవరకు వానికి తెలియవలెను. విశాలమగు బహిరంగాకాశముక్రింద తాను నివసించియుండుటచే దేవుని మహాత్మ్యము నతి సులభముగ ధృవపరచును. జనులెల్లరు కృషీవలులు కానేరరు. ఈ పొత్తము వారికొరకు వ్రాయబడియుండలేదు. అయినను కర్షకజీవనము స్వభావసిద్ధమగు మానుష జీవితమని మన మంగీకరించి యుంటిమి గాన నిందు వర్ణించితిమి. ఈ భౌతికస్థితులనుండి మన మతిక్రమించువరకు మన కారోగ్యభంగము కలుగవలసినదే. కర్షకజీవనము వలన మనము ప్రతిదిన మెనిమిదిగంటలకు తక్కువగాకుండ పాటుపడవలయుననియు నందు మానసిక వ్యాపారముకూడ కలిసియుండవలెననియు మనము నేర్చుకొనుచుందుము.

వర్తకులు మొదలగువారు నిశ్చయముగ కొంతమానసిక వ్యాపారము చేయువలయును. ఒకచో గూర్చుని వ్యాపా

రము చేయుచుండుటచే దానిని దేహపరిశ్రమమని తెలుప ననర్హముగ నుండును. అట్టివారికి పాశ్చాత్య జ్ఞానులు క్రికెట్టు అను కందుకక్రీడలు, కాల్బంతి. (Foot-Ball) మొదలగు స్వల్పక్రీడలును విందులు, ఉత్సవాదులు, జరుగు సమయములలో వినోదించుటకు కల్పించియున్నారు. ఆలోచనతో ప్రయోజనములేని కొన్ని పొత్తముల పఠనముగూడ మానస వ్యాయామముకయి నియమించియున్నారు. ఈ క్రీడలు దేహమునకు వ్యాయామమును నిస్సందేహముగా నొసంగినను తుల్యమగు మనోవ్యాయామమునొసగి ప్రయోజనకారులగునాయని ప్రశ్నింపవలసి యున్నది. కాల్బంతి క్రికెట్టుబంతి మొదలగు ఖేలనముల చేయువారిలో నెందరు గొప్ప మనోబలము గలవారుగనున్నారు. ఖేలనా నిపుణులని వాసిగాంచిన హైందవ రాజకుమారుల బుద్ధి బలమును గూర్చి మనమేమి చూచియున్నాము? మరియు శక్తియుక్తులు గలవారనేకులీ క్రీడలయం దాసక్తులయి యున్నారు. మన యనుభవమును బట్టి గొప్ప మనోబలముతో బ్రసాదింప బడిన వారిలో సత్యల్ప సంఖ్యాకులగు ఖేలకులు మాత్రమున్నారని మనము సిద్ధారణ చేయగలము. ఆంగ్లేయులు మిగుల క్రీడాసక్తులుగ నున్నారు. వారి దేశీయ కవియగు కిప్లింగు ఖేలకుల మనోబలముగను గూర్చి యసాధారణముగ బలికియున్నాడు.

ఈ విషయమున హిందూదేశములో భిన్నమార్గావలంబకులముగ నున్నాము. మనవారు మనస్సునకమిత వ్యాయామమును గూర్చుచు శరీరమున కస్వల్పముగనో,

భ్రాంతిగనో వ్యాయామ రాహిత్యమును గూర్చుచున్నారు. మనః పీడనమువలన శరీరము బలహీనమై ఘోరరుజల కెర యగును. లోకులు తమ పాటువలన లాభముపొంద నిరీక్షించునపుడు దానికి శాశ్వతవందనమిడి సెలవు గొందురు. మనపాటు కేవల మానసికమును కేవల శారీరకమును గాక తత్కాలానంద సంధాయకముగ నుండవలెను. శరీర బలమును మానసికానందమునుగూర్చునదిగ దేహపరిశ్రమముండవలెను. అట్టి వ్యాయామమే మనుజుని నిశ్చయముగ నారోగ్యవంతుని గావించును. అట్టివాడు వ్యవసాయదారుడే.

వ్యవసాయదారుడుకానివా డేమిచేయవలెను? కందుకాది క్రీడలవలనగలుగు వ్యాయామము కొందరికే సుపయోగమగుటను మరియొకదాని నేర్పరచవలసి యుండును. సామాన్యజనులకు తమయిండ్లకడ నొక చిన్నతోటను వైచుకొని యందను దినము కొన్నిగంటలు పనిచేయుచుండుట మంచి సాధకము. మనముండెడి యిల్లు మనస్వంతము కానినాడేమి చేయవలయునని కొందరడుగవచ్చును. ఇది తెలివితక్కువ ప్రశ్న. ఇంటి స్వామిదారు డెవడయినను తనభూమిని చక్కగ త్రవ్వి వ్యవసపెట్టి వృద్ధిచేయు నెడల నెన్నడాక్షేపింప నేరడు. ఇతరుని భూమిని శుభ్రముగను నందముగ నుంచి తిమను సంతుష్టిని మనమును పొందగలము. అట్టి సాధకమొనర్ప నవకాశము లేనట్టియు యిష్టము లేనట్టియు జనులు దానితర్వాత మంచిసాధకమగు విహార వ్యాయామమును

చేయవలయును. నిజముగ నిది వ్యాయామ రాజ మనబడు చున్నది. దేశమెల్ల నామూలాగ్రముగ కాల్నడను దిరుగు చుండుటచే మన సాధువులును పకీరులును బలముగా నుండు టకు హేతువగుచున్నది. విహారము వ్యాయామమని చెలు పుచు ననేక సుప్రసిద్ధాంశములను థోరె యను నమెరికా గ్రంథకర్త దెలిపియున్నాడు. ఇండ్లలో గూర్చుండి వీథి మొగ మెరుగనివారు వ్రాసెడువ్రాతలు వారి శరీరములవలెనే బలహీనములయి యుండును. తన స్వానుభవముచే తాను విహార వ్యాయామమును విశేషముగా గావించు దినములలో నె తన మంచిగ్రంథముల నన్నిటిని వ్రాసితినని యాతడు నుడివెను. అతడు దినమున కయిదారు గంటల కాలము నడిచెడు శీఘ్ర గామి యను విశేషణము ఆతనికి గలదు. వ్యాయామ మునందు మనయాసక్తి మిక్కుటముగ నుండును. ఏవిధము నను దానిని విడిచిపెట్ట వీలుగ నుండదు. కఠినమగు శరీర వ్యాయామము చేయనినాడు మనమానసవ్యాపార మెంత బలహీనముగను వ్యర్థముగను నుండునో మనము కనుగొన జాలము. నడకవలన మన శరీరము నందలి ప్రతిభాగము నకు చలనము కలుగును. రక్తము బలముగ ప్రసరించును. మనము చురుకుగా నడచిన మన యూపిరి తిత్తుల లోనికి స్వచ్ఛమయిన వాయువును పీల్తుము. ప్రకృతి పదార్థముల దర్శనమువలన యానందామోదము కలుగును. సందుగొందుల వెంబడి నడచిన మొకేమార్గమున బోవుచుండిన ప్రయోజన కారికాదు.

ప్రకృతి రామణీయకమున కాకరమగు పొలములలోను నడవులలోను విహారించవలెను. ఒకటి రెండు మైళ్ల దూరము నడచుట నడకయే కానేరదు. పది పండ్రెండు మైళ్ళు నడచుట వ్యాయామ మన నొప్పును. ప్రతిదినమంత దూరము పోజాలనివారు శలవుదినముల యందైన నట్లు పోవుచుండవలెను. ఒకప్పుడొక యజీర్ణరోగి మందు గొనుట కొక వైద్యుని కడకేగెను. ప్రతిరోజున కొంత దూరము నడచుచుండ వలెనని యావైద్యు డాతని కుపదేశించెను. కాని యారోగి నడువ జాలనంత బలహీనముగ నుంటినని వాడు పలికెను. అప్పుడా వైద్యుడాతనిని తన బండిలో గూర్చుండబెట్టుకొని విహారమునకు బోయెను. మార్గములో నా వైద్యుడు పనిబట్టి బుద్ధిపూర్వకముగా తన కొరడాను నేల జారవిడచెను. రోగి మర్యాద జూపుటకు బండిదిగి యాచబుకును దీసెను. వైద్యుడు వాని రాకకు నిరీక్షింపక బండి తోలుకొనిపోవగా నారోగి బండి వెనుక కాళ్లీడ్చుకొనుచు నడవవలసి వచ్చెను. అతడు చాలినంత దూరము నడచెనను సంతుష్టి పొందిన పిమ్మట నావైద్యు డారోగిని బండిలో నెక్కించి యతనితో నది వాని నడపించుటకు బన్నిన తంత్రమని దెలిపెను. ఇంతలో రోగి యాకొన్నవాడై వైద్యుని బోధ యందలి సత్యమును గ్రహించి కొరడా యుపచారమును విస్మరించెను. పిమ్మట వాడింటికేగి సంతుష్టిగ భుజించెను. అజీర్ణముచేతను తజ్జన్యవ్యాధులచేతను బాధితులగు వారు స్వప్రయత్నము గావించినచో విహార వ్యాయామ

విలువ యెంత సత్యమయినదో వారే గ్రహించగలుగుదురు.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

వ స్త్ర ధా ర ణ ము.

వస్త్రధారణము కూడ కొంతవర కారోగ్య విషయమే. ఇందుకు దృష్టాంతముగ నైరోపీయ స్త్రీలు సౌందర్యవిషయమున నత్యద్భుతపు టూహాలను కలిగి యున్నారు. వారు తమ నడుములను పాదములను నిబ్బరంబుగ నుండునటులుగ తమ వస్త్రనిర్మాణమును గావించు కొనుచుందురు. అట్లు చేయుట వలన అందమునకు బదు లనేక వ్యాధులకు మార్గమేర్పడును. చైనా స్త్రీలు తమ పాదములను తిన్నగ నుండునట్లు చేయుదురు. వారి పాదములు మన చంటిబిడ్డల పాదముల కంటె చిన్నవిగ నుండునటుల కట్టబడును. దీనికి ప్రతిఫలము వారి స్వస్థత పాడగుటయే. వస్త్రాదిక స్వభావమువలన నారోగ్యము చెడుననుట కీ రెండు దృష్టాంతరములును చాలును. వస్త్రాలంకారముల నెన్నికొనుట కేవలము మన చేతులలో నుండదు. మన పెద్దల మర్యాదల ననుసరించుట మన ముఖ్య బాధ్యత. బట్టలు ధరించు ప్రధానోద్దేశమును మనము విస్మరించుచున్నాము. వస్త్రాలంకారమొక మనుజుని

మతమును, దేశమును, జాతిని, వృత్తిని వెలుపునదిగ నెన్న బడుచున్నది. ఇట్టి స్థితిలో వస్త్రధారణము నారోగ్యవిషయక మను విషయమునుచర్చించుటమిగుల కష్టతరము. కాని యట్టి చర్చ మనకు కొంతమేలు చేయును.వస్త్రధారణమున జోళ్లు, మేజోళ్లు, అలంకారములు మొదలగున వన్నియు చేరు చున్నవి.

వస్త్రధారణము యొక్క ముఖ్యోద్దేశమేమి? మను ష్యుడు తన ప్రారంభదశలో వస్త్రధారణ లేక శరీరమంతయు వెల్లడిగనుంచుచు నగ్నుడై తిరుగుచుండును. వాని చర్మము దృఢముగను బలముగను నుండును. ఎండవానల భరింపశక్తి గల్గియుండును. ఎప్పుడును శైత్యము తజ్జనితములగు యితర భాధలచే పీడితుడుకానేరడు. వెనుక వివరించినటుల ముక్కు రములగుండా గాక అసంఖ్యాకములగు చర్మగత రంధ్ర ములగుండ కూడ మనము గాలిని పీల్చుచున్నాము. కావున మనదేహమును వస్త్రముచే కప్పుకొనునపుడు చర్మము యొక్క యీ స్వాభావికవిధి నాటంకపరుచు చున్నారము. కాని చలిదేశములవారు క్రమముగా బద్ధకము నవలంబించి తమ శరీరములను కప్పుకొను నగత్యముగలవారై యెంత మాత్రము చలి కోర్వలేకుండిరి. అపుడు వస్త్రధారణము ప్రారంభము కాసాగినది. తుదకది కేవల మగత్యమే గాక యలంకారమని గూడ యోచింపబడసాగినది. ఇటీవల నది దేశము కులము మొదలగువానిని సూచించునదిగ గౌర వింపబడసాగెను.

నిశ్చయముగ స్వభావమే మనచర్మములో నొక
యందమగు నాచ్ఛాదనము సమర్చినది. వస్త్రహీనమైన శరీ
రము చూడతగనదిగ కనుపడునను యభిప్రాయ మసందర్భ
మైనది. వస్త్రహీనదేహములు గల పత్రిమలే సర్వోత్తమము
లుగ నగుపడుచున్నవి. మన శరీరముయొక్క సామాన్యభాగ
ములు మనము కప్పుకొన్నప్పుడు వానిని స్వాభావికస్థితిలో
నుంచుటవలన లజ్జకలుగుచుండును. స్వభావ సిద్ధములగు
యేర్పాటులుగూడ తప్పుగ గనబట్టుచున్నవి. ధనవంతులమైన
కొలది మనశరీరములకు వస్త్రాలంకరణాదుల నభివృద్ధి చేయు
టను విధ్యుక్తకర్మముగ మన మెంచుదుము. సమస్తవిధ
ములయిన యేహ్యామార్గముల మన శరీరముల నలంకరించి
మన సౌందర్యమును గూర్చి యానందించుచుందుము. అవి
వేకాభ్యాసములచే మనకన్నులు గంతలుకట్టబడియుండనియెడల
శరీరము వస్త్రహీన స్థితిలోనే మిగుల యందముగ నున్నట్టు
మనము కాంతుము. అట్టిస్థితిలో మాత్రమే దేహము మంచి
యారోగ్యము ననుభవించును. నిశ్చయముగ వస్త్రధారణము
శరీరముయొక్క సహజ సౌందర్యమును పోగొట్టును. వస్త్ర
ధారణ మాత్రమున తృప్తిగనక మనుష్యు డాభరణము
లనుగూడ ధరింపసాగెను. ఇది కేవలము పిచ్చిపని. శరీరము
యొక్క సహజసౌందర్యమునకు మించిన శృంగారము నీ నగ
లెట్లియ్యగలవో తెలియుట కష్టముగనున్నది. కాని స్త్రీలు
జ్ఞానముయొక్క హద్దును కేవల మతిక్రమించి యీవిషయ
మున వర్తించుచున్నారు. తమ కాళ్లకు మోయలేనంత బరు

వుగల కడియములను ధరించుటకును తను ముక్కులకును చెవులకును కాడలుంచుకొనుటకు ననహ్యాకరముగ కుట్లు కుట్టించుకొనుటకును తమ ముంజేతులకును వ్రేళ్లకును వివిధములగు మురుగులుంగరములు ధరించుటకును లక్ష్యపడున్నారు. ఈ ఆభరణములే శరీరమున మురికిని చేర్చుటకు సహాయకారులుగ నుపయోగించుచున్నవి. ముక్కుపైని చెవులపైని మురికికి నిశ్చయముగ పారమేలేదు. దురభిప్రాయముతో నందమునకు బదులీమురికినే కొని దానిని భద్రపరచుకొనుటకు మనము ధనమును పారపోయుచున్నాము. మన జీవితములను గూడ తస్కరదయాపాత్రములు గావించుటకు మనమించుకైన జడియకున్నాము. నీచముగ మన మభివృద్ధి జేసిన దంభము యొక్క అవివేకోద్దేశములను వ్యాప్తిగావించుటకు మన మపారముగ శ్రమపడుచున్నారము. చెవులకు జబ్బుచేసి నను చెవికాడలను తీసివేయుటకు గాని చేయి తెగునట్లుగ కోసి భయంకరముగ బాధపెట్టుచున్నను మురుగును తీసివేయుటకుగాని యంగీకరింపనంత తెగబలిసియున్నాము. వాచిన వేలు నుండి యుంగరమును తీసివేయుట కిష్టపడకున్నాము. అట్లు చేయుట వలన అందము చెడునని యోచించుచున్నాము. వస్త్రాదికములు ధరించుటనుగూర్చి యే సాధనమువలనను పూర్ణముగ సంస్కరించుట సులభసాధ్యము కాదు. అలంకారము లభివృద్ధిచేయుట వస్త్రాదుల నభివృద్ధిగావించుట నిశ్చయముగ నెల్లరకు సాధ్యమై యున్నది. కొన్ని వస్తువులను మనముంచుకొన నంగీకరించుముగ తవన్నియు తీసివేయుదుము. వస్త్రాది ధారణ మలంకా

మను పిచ్చినమ్మకమును విడిచినవారు తమ వస్త్రాదికమున
ననేక మార్పులు చేయగలుగుదురు. తన్మూలమున పూర్ణా
రోగ్యవంతులుగ నుందురు. ఈ దినములలో అందము
గౌరవము నిలుపుకొనుటకు నైరోపావారి వస్త్రాలంకార ధార
ణ మనవసరమను యూహ సహేతుకముగ నున్నది. ఈ విష
యమై పూర్తిగా చర్చించుటకు నిచ్చట తావు చాలదు.
ఐరోపా ఖండపు చలిదేశములయందు వారి వస్త్రధారణము
చాలినంత మంచిదైనను హిందూదేశమునకది బొత్తిగ ననర్హ
మని యిచ్చట తెలిపిన చాలును. హిందూవస్త్రాలంకార
ములు హిందువులకును మహమ్మదీయులకును బాగుగనుండును.
మన వస్త్రములు వదులుగను వెల్లడిగను నుండుటచే గాలి
తగులు చుండును. చాలవరకు తెల్లనివిగ నుండుటచే నుష్ణ
ము నాకర్షింపవు. నల్లబట్టలలో సూర్యకిరణము లన్నియు
నింకునుగాన వానినుండి శరీరములో వ్యాపించును. కావున
నల్ల వస్త్రము లుష్ణముగ నుండును. తలను తలపాగతో
కప్పుకొను నభ్యాసము మనకు సర్వసామాన్యమై యున్నది.
అయినను మన తలలను సాధ్యమైనంతవర కుత్తవిగ నుంచు
కొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. తలపెంచుకొనుట దానిని
దువ్వెన, కుంచ మొదలగువానితో దువ్వుకొనుట మధ్యను
పాపిడితీయుట మొదలగునవి మోటుపనులు కాకపోలేదు.
ధూళి, చురద, పేలు, ఈళ్లు తలలో చేరును. తలపైని
కురుపు లేచినయెడల నది సహించుట కష్టము. ముఖ్య
ముగా తలపాగను చుట్టుకొనువారు తల పెంచుకొనుట యవి

వేకమగును. పాదములకు కూడ వ్యాధిని కలిగించుటకు సాధారణముగ నీ వస్త్రాధిక మే కారణమగుచున్నది. జోళ్ళను ధరించువారి పాదములు మురికిపెరిగి కుళ్ళుచున్న చెమట కారనారంభించును. జోళ్లను మేజోళ్లను కాళ్లనుండి విప్పునపుడు వానిని విప్పువారి ప్రక్కను నిలిచి యా వాసనను భరింపలేనంత కుళ్లువాసనగ నుండును. కాలిజోళ్లకు సాధారణముగ పాదరక్షలనియు కంటకారులనియు పిలుచుచున్నాము. కావున ముండ్లదారిని నడవవలసి వచ్చినప్పుడును మిగుల చల్లనిలేక యుష్ణమైన భూమిపై నడుచు నపుడును జోళ్లు తొడుగుకొనవలయునని యర్థమగుచున్నది. వానిని మడిమలు కమ్మునట్లుగ తొడుగవలయునుగాని పాదము నంతయును కమ్మరాదు. పావల వలన నీపని బాగుగ నుపయోగించును. జోడు తొడుగుట నభ్యాసముగాగల కొందరు జనులు తలనొప్పి కాలునొప్పి శరీర దౌర్బల్యము మొదలగు బాధలనకు చెందుదురు. ఉత్త కాళ్లతో నడుచుటయను పరిశోధనను వారు ప్రయత్నించిన తక్షణమే పాదములకు జోడు లేకుండ నుంచుకొనుటవలన ప్రయోజనమును వారు తెలిసికొందురు. గాలి కెదురుగ కాలి నుంచుటచే దానికి చెమట లేకుండును.



తొమ్మిదవ ప్రకరణము.

స్త్రీసాంగత్యము.



ఈ పొత్తమును చదువువారీ ప్రకరణమును మిగుల శ్రద్ధతో చదివి దాని సారాంశమును బాగుగ యోచించుటకు నేను కోరదలంచితిని. ఇంకను వ్రాయవలసిన ప్రకరణములు కొన్నిగలవు. అవి నిశ్చయముగ ప్రత్యేకోపయోగము కలిగి యున్నవి. వానిలో నొకటియు నీప్రకరణమంత ముఖ్యములు గానేరవు. ఈపొత్తమునదెలిపిన ప్రతివిషయము గూడ నా స్వానుభవాధారము కానిదియు నిజమని నేను విశ్వసింప నిదియు నొకటియును లేదని నే నిదివరకే యిందు దెల్పియుంటిని. అందనేకము లారోగ్యబీగములు వంటివి. అవి ముఖ్యములయియున్నవి. అన్నిటికంటె నవసరమయిన విషయము బ్రహ్మచర్యము. స్వచ్ఛవాయువు, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యాహారము, నిశ్చయముగ నారోగ్యసాధకములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యమునంతను మనము వెచ్చించునెడల మన మారోగ్యవంతులముగ నెట్లుండగలము? మనము సంపాదించిన ద్రవ్యమునంతను వెచ్చించిన యెడల బీదలముగా కెట్లుండగలము? నిజమగుబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూనినయెడల నెన్నడును బలముగ నుండరనుట నిస్సంశయము.

బ్రహ్మచర్యమననేమి? స్త్రీపురుషు లొండొరులవలన సౌఖ్యము నందకుండ మానుట బ్రహ్మచర్యము. అనగా నపవి

త్రోద్దేశముతో నొండొరుల స్పృశింపరాదు. స్వప్నావస్థ
యందును వారావిషయమును తలంపరాదు. వారి యన్యో
న్యాలోకనము లాయపవిత్రోద్దేశమునుండి విడువబడి యుండ
వలయును. మనకు ఖచితముగ నాత్మను క్రమశిక్షయం దుం
చుటయే దైవదత్తమగు గొప్పధనము. ఆయాత్మను శక్తిగను
బలముగను మార్చవలెను. అది కాయకమాత్రము గాక
మానసికమగు ఆధ్యాత్మికముగ నుండవలెను. మనచుట్టు
మనకు ప్రత్యక్షముగ నగుపడుచున్న దృశ్యమేమి? స్త్రీపురు
షులు బాలవృద్ధులు నను భేదములేకుండ నింద్రియ సుఖము
లను నొరులలో చిక్కుకొనియున్న ట్లగుపడుచున్నారు.
కామాంధులై యుక్తాయుక్త జ్ఞానశూన్యులై యున్నారు.
విషయసౌఖ్యముల యపాయ కరమైన యధికారమునకు
లోబడి బాలురు కన్యలు సయితము పిచ్చివాండ్రవలె వర్తిం
చుట నే గాంచితిని. నేనును నట్టి యధికారమునకులోనై యుట్లే
యున్మత్తుడనై వర్తించితిని. అది యంతకంటె భిన్నముగనుం
డదు క్షణమాత్రానందమునకై మన మిదివరకు సంగ్ర
హించి నిలువచేసికొనియున్న బలము నంతను ధారపోయు
చున్నాము. చక్కగ బలిసియుండుట చెడి. మన మతినీరస
స్థితిలో యున్నట్లు తెలిసికొందుము. మరుచటి యుదయమున
నిరాశాజనక మగు బలహీనతయు నలసటయును మనము
పొందుదుము. మన మనస్సు స్వకర్మాచరణమందు విముఖమై
యుండును. అన్ని నరములను పుష్టిచేయు బలవర్ధకౌషధములను
సేవించుటచే కలిగిన కీడును తొలగించుటకు ప్రయత్నింతుము.

పోయినదానిని మరల సంపాదించుటకును అనుభవశక్తిని మరల పొందుటకును వైద్యుల దయకు పాత్రులము కావలసి వచ్చును. ఇట్లు దినములు వత్సరములు గడచిపోవును. తుదకు వార్ధికమువచ్చును. శరీరమానసములలో పౌరుషము బొత్తిగ నుండదు.

ప్రకృతిశాసనము లిందుకు విరుద్ధముగ నున్నవి. మనము ముసలివాండ్ర మగుకొలదిని మన జ్ఞానముకూడ తీక్ష్ణమగుచుండును. చిరకాలము జీవించినకొలది మన తోడి జనులను మన మైక్యానుభవ ఫలితములను బరివర్తింపజేయు శక్తి హెచ్చుచుండును. నిజముగు బ్రహ్మచారులగువారు నిశ్చయముగ నిట్లే యుందురు. వారు మరణభీతి నెరుగరు. అవసానకాలముసంభవించినను వా రుపకారమును మరచిపోరు. వ్యర్థమగు ఫిర్యాదుల దరికి బోరు. మందహాస భాసురవదనములతో వారు చనిపోయిన పిమ్మట తీర్మాన దినమును నెదుర్కొను సాహసమున వేచియుందురు. వారే నిజముగు స్త్రీపురుషవాచ్యులు. వారిలో ప్రతివారు తమ యారోగ్యమును నిలుపుకొందురని చెప్పబడుదురు.

గర్వము, ఆగ్రహము, భయము, అసూయ యను సమస్త గుణములు మన మనస్సునం దుండును. మనము మన మానసమును మన వశమున నుంచని యెడల చంటిబిడ్డలకంటె నెక్కుడు తెలివితక్కువగా ప్రతిదిన మొకటి రెండుసార్లు మనము ప్రవర్తించు నెడలను జ్ఞానాజ్ఞాన కృతములగు పాపములలో మనము చేయజాలని దెద్దియు నుండదు.

మన కర్మఫలితములను నెంత దుష్కృతములగు పాపకార్యములైనను మన మాలోచించుకొనక యెట్లుండ గలము?

నిజమగు బ్రహ్మచర్యము గలవాని నెన్నడైన నెచ్చోటనైన చూచియుండిరా? యని మీ రడుగవచ్చును. జను లందరు బ్రహ్మచారు లగునెడ మానవజాతి నశింపదా? ప్రపంచ మంతయు వినాశము నొందకుండునా? ఈ ప్రశ్నమును మతవిషయకముగా యోచించుటమాని యింద్రియ విషయికముగా చర్చింతము. పై ప్రశ్నలు బలహీనతను పిరికితనమును తెలుపుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించుటకు తగిన మనోబలము మనకు లేదు. స్వధర్మమునుండి తప్పించుకొను మిషలను కనుగొన ప్రారంభింతుము. నిజమగు బ్రహ్మచారులు పూర్తిగ నశించిపోలేదు. బ్రహ్మచర్యముయొక్క విలువ యేమని మాటమాత్రమున కడిగినయెడల దానికి నదుత్తరమిది. రత్నాన్వేషణమునకై వేలకొలది కఠినముగ పనిచేయు కూలివాండ్రు భూమిని చాలలోతువరకు త్రవ్వి త్రవ్వి తుదకు పెద్దపెద్ద రాలగుట్టల నడుమపట్టెడు రత్నముల దీయుదురు. బ్రహ్మచర్య నామకమగు నెక్కుడు వెలపొడగు రత్నమును కనుగొని సంపాదించుటకు పడెడి పాట్లెంత గొప్పవిగ నుండవలెను? బ్రహ్మచర్యావలంబనము ప్రపంచక వినాశకమని యర్థమగు నెడల మన మందుకు విచారింపనేల? దాని భవిష్యత్తునుగూర్చి మిగుల యాతురపడుటకు మనము దేవతలము కానేరము. దానిని సృష్టించినవాడు రక్షింపక మానడు. ఇతరులు బ్రహ్మచర్యాభ్యా

సము చేయుచున్నారా లేదా యని యభ్యసించుట మన పని యెంతమాత్రముకాదు. మనము వర్తకులమో, న్యాయవాదులమో, వైద్యులమో మైనపు డింద రొకరీతిని వర్తించు నెడల ప్రపంచము యొక్క యదృష్ట మెట్లుండునని మన మెన్నడైన నిలిచి యోచించ వలదా? నిజమగు బ్రహ్మచారి అట్టి ప్రశ్నముల కుత్తరముల భవిష్యత్తులో స్వయముగ కనుగొనును. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమగు ప్రాపంచిక విషయములచే చుట్టుకొనబడిన జను లీ యూహాల నభ్యాసములుగా నెట్లు మార్పగలరు? వివాహితు లేమి చేయవలెను? బిడ్డలు కలవా రేమిచేయ వలెను? కామోద్రేకము నణచుకొన జాలనివా రేమిచేయగలరు? ఇట్టి కఠిన సమస్యలకు సమాధాన మిదివరకే తెలుపబడినది. ఈ యుద్దేశమును నిరంతరము యోచించుచు మనశక్తి వంచనము లేకుండ నందును గూర్చి యించుమించుగ ప్రయత్నించవలెను. పసిబిడ్డలు వర్ణసమామ్నాయము నందలి యక్కరముల నేర్చుకొనునపు డా వర్ణముల సంపూర్ణాకృతులను వారికి మనము చూపవలెను. వారు తమకు చేతనైనంత బాగుగా నా యక్కరముల వ్రాయుదురు. అట్లే బ్రహ్మచర్యమునకై మనము పాటుపడునపుడు దాని సత్యమును తెలిసి కొనుటకు మనము జయమును గాంచగలము. మన మిదివరకే పెండ్లియాడి యుండినందున నేమి కావలెను? భార్యాభర్త లిరువురును సంతానమును బడయుటకు బలవత్తరమగు కోర్కె గలిగిన తోడనే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగునని స్వభావచట్ట

ములు శాసించుచున్నవి. వానిని మదినుంచుకొని నాలు వైగెదు వత్సరముల కొకపరి బ్రహ్మచర్యభంగము గావించినను వారు కామ్యదాసులని చెప్పబడరు. అట్టివారు తమ జీవన ద్రవమును పోగొట్టుకొనరు. కట్టా! సంతానాపేక్షచేతను కామోద్దీపనమునకు లోబడని స్త్రీ పురుషులెంత యరుదుగ నున్నారు? వారు వేలకుమీరిన సంఖ్యగలవారు. కామ మోహితులై ఇంద్రియ తుష్టికై రతికాంక్షులగుచున్నారు. అట్టివారికి తమయిష్టమునకు వ్యత్యయముగ సంతానములు కలుగుటయె యిందుల ఫలితము. కామోద్దీపనముచే కనులు గానని యున్మత్తస్థితిలో మనము చేయు పనుల ఫలితమును గూర్చి మనము యోచింపజాల కుందుము. ఈ విషయ మున స్త్రీలకంటె పురుషులే నిందార్హులుగ నున్నారు. తన భార్య బలహీన గావున బిడ్డను పెంచశక్తురాలు కాదను సంగతిని కామాంధకార మగ్నుడగు పురుషుడు తెలియజాలడు. పశ్చిమ దేశములలో జనులు సామాన్య మర్యాదలను కూడ నతిక్రమించి వర్తించుచున్నారు. తలిదండ్రులను ఉత్తర వాదిత్వమునుండి తొలగియుండు పన్నాగముల పన్నుకొనుచు సురతసౌఖ్యముల దేలుచున్నారు. ఈ విషయమున ననేక గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. గర్భధారణము కాకుండ నాటంకపరచెడు మందులను గూర్చి క్రమమైన వర్తక వ్యాపారము సాగింపబడుచున్నది. ఈ పాపమునుండి మన మింకను విముక్తులమై యున్నాము. మన స్త్రీలపైని మాతృత్వ భారమును నునుచుటకు మన మెంతమాత్రము వెనుదీయ

నేరము. మనబిడ్డలు బలహీనులును, శక్తిహీనులును, షండులునుగా నున్నారని కనుగొనన నుదాశీనుల మగుదుము. మనకు బిడ్డకలిగిన ప్రతిమారును దేవుని ప్రార్థించి మన క్రూరకార్యములను మరుగుపరుప చూచెదము. బలహీనులును, కామాసక్తులు, శక్తిహీనులునగు బిడ్డలు కలుగుట దేవుని యాగ్రహ చిహ్నమని యోచింపకున్నాము. కేవలము బాలురును బాలికలును బిడ్డలుగనుట సంతోషకార్యమా? అది దేవుని శాపముకాదా? బొత్తిగ లేత మొక్క యకాలమున కాయలుగాచిన చెట్టున కే మోసమగునని మనకెల్లరకు తెలిసిన విషయమే కదా? కావున మన మన్నివిధముల (కాపుకాయకుండా) ఆలస్యముగ ఫలించున ట్లన్నివిధముల ప్రయత్నింపవలెను. బాలుడగు తండ్రికిని బాలికయగు తల్లికిని లినయోద్భవమైన వెంటనే భగవంతుని స్తోత్రశ్లోకములను చదువుదుము. వందనము సమర్పణ శ్లోకముల పఠింపుచుందుము. ఇంతకంటె భయంకర విషయ మొండుండునా? హిందూదేశమునను ప్రపంచము నందితర ప్రదేశములయందును నిరంతరాయముగ నభివృద్ధిగాంచుచున్న నిట్టి శక్తిహీనులగు భిడ్డల మందలచే ప్రపంచమంతయు రక్షింపబడునని యోచించుదుమా? ఈ విషయమున మనము నిజముగ క్షుద్రజంతుల కంటె హీనులుగనున్నాము. గోవృషభములు పతోత్పాదమునకై కలుపబడును. గర్భోత్పత్తికాలము మొదలు శిశువు స్తన్యపానమును విడుచు పర్యంతము స్త్రీపురుషు లొండొరుల సమీ

క్షించకుండుట పరమపవిత్ర ధర్మముగ నెంచుకొనవలెను. కాని మన సంతోషపద్ధతి యందలి సౌఖ్యాళిచే మరచి యీ పవిత్ర ధర్మము నుల్లంఘించు చున్నారము. ఈ యసాధ్య రోగము మన హృదయముల దౌర్బల్యము గావించి కొంత కాలమువరకు దైన్యజీవనము నెల్లెట్లో గడపిన యనంతర మాసన్న మరణమునకు మార్గదర్శక మగుచున్నది. వివాహి తులు పరిణయముయొక్క యథార్థ ధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై పుత్రోత్పాదనమునకు దక్క బ్రహ్మచర్య మునకు భంగము కలుగకుండ ప్రవర్తింపవలెను.

జీవితము యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితుల బట్టి యిది మిగుల కఠినమైనది. మనయాహారము, మనజీవిత మార్గ ములు, మనసామాన్య సంభాషణలు, మనచుట్టు పట్లు మొద లగునవి కామోద్రేకమును పురికొల్పి చురుకుజేయుట సమాన మౌలుగ నెంచబడును. మన యింద్రియసుఖములు విషము వలె ప్రాణములను దీయగలదు. ఈబంధవిముక్తి నొందుటకు శక్తిగలిగి యుండుట సాధ్యమగునా యని కొందరు సందేహిం తురు. అట్టిమనస్సంశయము గలవారిని గూర్చి యీగ్రం థము వ్రాయబడి యుండలేదు. కాని నిజమయిన యాసక్తి గలవారికొరకును, తమయభివృద్ధి నిమిత్తము చురుకుగ పాటు పడు ధైర్యశాలుల కొరకును వ్రాయబడినది. తమప్రస్తుతహీన స్థితితో తృప్తిజెందినవారు దీనింజదివిన నాగ్రహగ్రస్థులగుదురు. తమ దౌర్భాగ్య జీవనముతో మనఃపూర్తిగ విసుగుజెందినవారి కిది కొంతప్రయోజనకారి యగునని నే నాసపడుచున్నాడను.

పూర్వోక్తాంశమునుండి యింకను పెండ్లికానివా రవివాహితులుగ నుండ యత్నింపవలెననియును, వివాహామూడక తీరనియెడల సాధ్యమైనంత యాలస్యముగ పరిణయమాడవలెననియు తెలుసుకొనుచున్నారము. ఇందు కుదాహరణముగ పడుచువాం డ్రిరువదియైదు ముప్పది వత్సరముల వయసుదనుక నవివాహితులుగనుండ శపథము చేయవలెను. దీనివలన గలుగు శారీరక ప్రయోజనములకంటె నితర ఫలితములను యిచట మేము వివరింప దలంచుకొనలేదు. వాని ననుభవింపగోరిన వారు తాము యట్లు గావింపగలరు.

ఈ పుటలను జదివెడు తలిదండ్రులు తమ పుత్రుల కిరువది వత్సరములలోపల బరిణయము గావించి వారిమెడను నొక తిరుగటిదిమ్మను కట్టవలదని నా ప్రార్థనము. స్వప్రయోజన మాత్రమునె యోచించుకొనక తమబిడ్డల క్షేమమును గూడ వారు జూచుచుండవలెను. జాతీయ గర్వము లేక గౌరవము మొదలగు నవివేకోద్దేశముల ద్రోసి యట్టి దుర్మార్గపు టలవాటుల నభ్యసించుట వీడవలయును. తమ బిడ్డల క్షేమమునె నిజముగ నభిలషించువారలె తామయిన యెడల వారి శారీరక, మానస, నైతికాభివృద్ధుల బరిశీలించవలెను. కేవలము బాలురుగ నుండినపుడుకూడ భయంకరమగు నుత్తర వాదిత్వముగల తాపత్రయ భూయిష్టమగు వైవాహిక జీవితమున బ్రవేసింప బలాత్కరించుటకంటె నధికమగు నపకారము తమ పుత్రులకేమి చేయగలరు.

భార్య చనిపోయిన పురుషుడును భర్త పోయిన

స్త్రీయును తదనంతరము శాశ్వతమైన యేకాకి జీవనము
చేయవలయునని యారోగ్యవిధులు శాసించుచున్నవి. యౌవన
వంతులగు స్త్రీపురుషులు తమ జీవనద్రవమును గోల్పోవుట
యగత్యమా? యనుటను గూర్చి కొందరగుననియును గొంద
రుకాదనియును వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయములు కలిగియున్నా
రు. ఇంద్రియ విషయానుభవముల కది కారణముగ
గొను నభిప్రాయము న్యాయమైనది కాదు. ఇంద్రియ
సుఖానుభవ మారోగ్యరక్షణ కగత్యము కాకుండు
టయగాక యది దానికి భంగకారియని స్వాను
భవము వలనను ఇతరానుభవము వలనను కొంచెమయిన సంశ
యములేకుండ దృఢముగ దెలుపగలను. శరీరముయొక్కయు
మనస్సుయొక్కయు బలమంతయును జీవనద్రవము తగ్గిపోవుట
వలన పూర్ణముగ నశించుచున్నది. కాయక మానసిక బలముల
సంపాదించుటకు చిరకాలము పట్టును. పోయిన బలమును
మరల సంపాదించుటకు చిరకాలముపట్టును. అప్పుడైన
నది పునస్సంపాదితమగునని మనము చెప్పలేము. రంధ్రము
పడిన పాత్రకు మాసిక వేసిన తరువాత పని కుపయోగించును.
ఐన నది చిల్లిపాత్రగానుండును.

ముందు తెలిపియున్న ప్రకారము మన జీవితరక్షణ
మునకు స్వచ్ఛమగుగాలి, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యకరాహా
రము, మంచి యాలోచనలు నత్యావసరములుగ నున్నవి.
మన యారోగ్యమునకును, మన జీవయాత్రకు నన్యోన్యసంబ
ధము కలిగియున్నది. అది ముఖ్యమైనది. అందువలన పర

శుభ్రముగా జీవయాత్ర నడిపినగాని మనమెన్నడును పూర్ణా రోగ్యమును పొందజాలము. గతదోషములను మరచి స్వచ్ఛ ముగ జీవయాత్ర నడపసాగింప నాతృత గల మనుజుడు దాని ఫలితమును పొందగలడు. స్వల్పకాలమైనను నిజమగు బ్రహ్మ చర్యము నభ్యసించువారు బలమునందు శక్తియందును శరీర మును మనస్సును అభివృద్ధి పొందునని చూడగలరు. వారే విధమున నీధనము నెడబాయుట కిష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యము యొక్క ఫలితమును పూర్తిగా తెలిసికొనిన తరువాత కూడ నంతరాయములచే దాని నవలంబింపకుండిన యపరాధినిగా నేనుంటిని. దాని నవలంబింప కడుప్రయాసమునొందితిని. ఈ యంతరాయమునకు పూర్వాపరముల యందున్న నాస్థితి యును వానిమధ్య జరిగిన భయంకర వ్యత్యాసమును తలంచు కొనునపుడెల్ల నా హృదయము లజ్జాదుఃఖపూర్ణమై యుప్పొ చుండెడిది. కాని నాగతదోషముల తొలగి నేర్పుతో నీధన రాశిని రక్షించుకొన నేర్చుకొంటిని గాన దైవానుగ్రహముచే దాని నికముందుకూడ సంరక్షించుకొనుచుండగలనని నమ్ము చున్నాను. బ్రహ్మచర్యము మిగుల నుతిపాత్రము, నమూల్య మునని నేను స్వయం బుజువుచూచియుంటిని. నేను బాల్యముననే వివాహమాడితిని. కేవల బాల్యముననే బిడ్డలగంటిని. నాస్థితి యొక్క యాదార్థ్యమును గనుగొని మేల్కొంటిని. అపుడు నేను అధమాధమ దశయందు నగాధమున మునిగి యుంటినని గనుగొంటిని. ఈపొత్తమును జదివిన పాఠక మహాశయులలో నొక్కడేని నాయుపభ్రమశముల ననుభవముల తెలిసికొని

ముందు జాగ్రత్తపడసి తన్కాలమున లాభమునొందినచో నీపొత్తమున వ్రాసిన శ్రమకు పూర్ణబహుమానమును గాంచి న తృప్తినందగలవాడను. నేను శక్తియు నాసక్తియు గలిగి యుంటినిని పలువురు పలుకసాగిరి. నేనుకూడ దానిని విశ్వ సించితిని. నాహృదయ మేవిధమునను బలహీనము గనలేదు. కొందరు నేను దుడుకుగలవాడనని కూడ నేరస్థాపన గావించు చుండిరి. నా మనఃకాయములయందు వ్యాధియుండెను. అయి నను నామిత్రులతో సరిపోల్చుకొని చూచినపుడు నేను పూర్ణారోగ్యవంతుడను బలముగలవాడనని చెప్పుకొన గలి గితిని. ఇంద్రియ సుఖములకు మరగిన యిరువది సంవత్స రముల తరువాత కూడ నేనీస్థితికి చేరగలిగితిని. ఆయిరువది వత్సరముల కాలమునుగూడ నేను పరిశుద్ధుడుగా నుండి యుండినయెడల నింకను నెంతమెరుగుగ నుండగలుగుదునో కదా? యావత్కాలము బ్రహ్మచర్యావ్రత పరాయణుడనై జీవయాత్ర నడుపునెడల నాశక్తియు కార్యములయం దుత్సా హమును వేయిరెట్లధికముగ నుండియుండును. వాని నన్నిటిని నాయొక్కయు నాదేశము యొక్కయు క్షేమమునకుగ నుప యోగింప శక్తిగలవాడనై యుందునని నాపూర్ణమైన యుద్దే శ్యము. నావంటి సామాన్యమనుజుని విషయమున నిది స్థిర పడియుండినయెడల కాయక మానసిక నీతిదాయకములగు శక్తులలో నెంతవర కాశ్చర్యజనకమగు ప్రయోజనమును మనకుబ్రహ్మచర్యము గలుగజేయును. బ్రహ్మచర్యచట్ట మంత కట్టుదిట్టముగ నున్నపుడు న్యాయవిరుద్ధమైన యింద్రియ సు

ఖానుభవములను క్షమాపణా నర్హమగు పాపమును గావించిన వారిని గూర్చి మనమేమి చెప్పగలము? వ్యభిచారము గుడిసె వేటుతనము మొదలగువానివలన కలుగు దోషముల నీతిమత విషయదోషము లగుటను నీయారోగ్య బోధక గ్రంథమున పూర్ణముగ చర్చింపబడవు. ఇందీ పాపముల గావించుట యను నేరము లొనర్చిన వేలకొలది జనులు సవాయి మొదలగు నవాక్యవ్యాధులచే పీడితులగుచున్నారని చూపుట యే మాపనియైయున్నది. ఈదుష్టు లనివార్యమగు బాధల నందుదురుగాక యని దయాళుడగు దేవుడు తీర్మానించియున్నాడు. తమ బాధలనుండి విముక్తిగాంచుటకు మందు వారు వ్యర్థప్రయోజనులై నీచబంధముల జిక్కి తమ యావజ్జీవము పీడింపబడుచుండుట కంటె వేరెద్దియును లేదు. లోకమున వ్యభిచారమే లేకుండినయెడల నూటికేబదిమంది వైద్యులకైనను పనిలేక యుండును. వ్యభిచారము మిండరికము యెంతవరకుండునో నంతదనుక మనుష్యజాతమున కాశయుండదని ఉత్తమోత్తమ వైద్యమహాశయులనుకూడ నంగీకరింపజేయునంత విశేషసంఖ్యగల సుఖవ్యాధులు మనుష్యజాతిని మిగుల తీవ్రముగ పీడించిపట్టి పల్లార్చుచున్నవి. ఈవ్యాధులకిచ్చు మందులు తాత్కాలికముగ కొంత గుణమిచ్చినను వంశపారంపర్యముగ పీడించు నితర భయంకరరోగముల గలిగించునవియును మిగుల విషతుల్యములుగను నుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుచు విషాహితులు తమ

బ్రహ్మచర్యము నెట్లు భద్రముగ కాపాడుకొనగలరో సంక్షే పముగ దెలిపెదము. నీరు గాలి యాహారములను గూర్చిన యారోగ్యశాసనముల నవలంబించిన మాత్రమున చాలదు. పురుషుడు తన భార్యా సహితముగ నేకాంతముగ నెంత మాత్రము నిద్రింపజనదు. స్త్రీ పురుషు లేకాంతవాసమును గోరుటకు బ్రధానసాధనములగు నుద్దేశములు యింద్రియ సుఖానుభవమునందాసక్తియేయని ఋజువుచేయుట కాలోచన మనవసరముగనుండును. వారు రాత్రులు పృథగ్శయ్యల దూరమున నిదురింపవలెను. పగటి పూట యెడ తెగక సమీపమున నుండునపుడు సత్కార్యములు జేయుచుం డవలెను. ఘనుల చరిత్రముల స్మరించుకొనుచుండవలెను. ఇంద్రి యసుఖానుభవమె సర్వరోగ మూలకారణమను విషయము యొక్క సత్యమును పలుమారు మననము చేయుచుండవలెను. వారికెన్నడేని సుఖానుభవేచ్ఛ కలిగి యుద్రేకించు నెడల చన్నీట స్నాన మాచరింపవలెను. అందువలన నీకామోద్రేకము చల్లా రును. సత్కార్యాచరణోద్దేశములు కలుగును. ఇది యాచర ణము గావించుట మిగుల కష్టమగు పనియెగాని కష్టముల తోడను కామములతోడను బోరి జయమునందుటకే ప్రపంచక మున మనము జనించియున్నారము. ఈపనిని జేయు నిష్టములేని వాడు నిజమయిన యారోగ్య మహాభాగ్యము నందజాలడు.

ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

(రెండవ భాగము)

మొదటి ప్రకరణము.

వాయుచికిత్స.

ఆరోగ్యముయొక్క పునియాదిని గూర్చియు, తద్రక్షణ సాధనములగూర్చియు, నింతవరకుఁ జర్చించి పూర్తి జేసితిమి. స్త్రీపురుషులెల్ల రారోగ్యచట్టముల కన్నిటికి విధేయులగుచు నుచితమగు బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించు నెడల ముందు వ్రాయఁబడు ప్రకరణముల నగత్యముగ నుండును. అట్టి స్త్రీలును పురుషులును సకల కాయక మానసిక వ్యాధి దూరులుగ నుందురు. అట్టి స్త్రీపురుషులెచట నున్నారు? వ్యాధిపీడితులుగాని వారెవరుందురు? అయినను యీ పొత్తమున వివరింపఁబడిన చట్టముల కట్టుదిట్టముగ ననుసరించిన కొలఁదిని మనము రోగదూరులముగ నుందుము. మనము రోగార్తులమగు నెడల నా వ్యాధులనుండి విముక్తిని గాంచ యత్నించుట మనవిధి. ఈదిగువ ప్రకరణములయందు ఆరోగ్యమును నిలుపుకొనుట కేమి చేయవలయునో తెలుపుట కుద్దేశించితిని.

ఆరోగ్యరక్షణావశ్యకమగు నిర్మలవాయువు వ్యాధి నివారణసాధనముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ వాతపు నొప్పులచే పీడితులగువారు వాయువు నావిరితో వెచ్చజేసి చికిత్సితులగునెడల విశేషముగ చెమటబట్టి కీళ్లకు సుఖమిడును. ఈవిధమగు వాయుచికిత్స తురుష్క సాధన మనఁబడును. విశేషజ్వరముచే బాధితుఁడగు వాని యెడలి బట్టలను దీసివేసి వాయువులో నిద్రింపఁజేసినచో నుష్ణోగ్రత తగ్గి వెంటనే వానికి గుణమిచ్చును. చలిగా నున్నయెడల వాని మేనినిండ బూర్నీసును గప్పినవెంటనే చెమటబట్టి జ్వరము విడుచును. మనము సాధారణముగ నిందుకు వ్యత్యయముగ నడచుచుందుము. జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయువుగ లదుండ గోరినను, వాడు పండుకొనియుండు గదితలుపులను గవాక్షములను గట్టిగ మూసి వాని శరీరమునిండ తల చెవులను గూడ కప్పునటుల బూర్నీసును కప్పుదుము. అందువలన నారోగి భయపడి మఱింత బలహీనుఁడగును. జ్వరోష్ణాధిక్యములుగనున్న యెడల పైని వివరించిన వాయుచికిత్స పూర్ణముగ ననపాయ మగు తాత్కాలిక గుణమిచ్చును. నిశ్చయముగ జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయుప్రసారాధిక్యముచే గంపమొందకుండ జాగ్రత పెట్టవలెను. పైబట్టలేకుండ నుండజాలనియెడల జక్కగదుప్పటిగప్పవలెను.

అంతర్గత జ్వరాదిరోగములకు వాయువును మార్చుట సిద్ధసాధనము. గాలిమార్చుచుండు జనసామాన్యాభ్యాసమన వాయు చికిత్సా పద్ధతి నవలంబించుటయే. తరుచు జబ్బు

చేయుచుండు యిండ్లను దయ్యము లున్నవను నమ్మకముతో మన వాసగృహముల తరుచు మార్చుచుందుము. ఇది వట్టిభ్రమ. అట్టి యిండ్లలోనుండు దుర్వాయువులె దయ్యములు. ఇల్లు మార్చుటయన నందలి వాయువును మార్చుట. తన్మూల మున వ్యాధి నివారించును. స్వల్పపరివర్తన మాత్రముననే సుగుణ దుర్గుణముల వెంటనే కలుగజేయునంతటి ప్రబల సంబంధము వాయువునకు నారోగ్యమునకు గలిగియున్నది.

వాయు పరివర్తనమునకుగాను విశేషవ్యయప్రయాసము లకోర్చి ధనవంతులు దూరదేశములకు బోవ సమర్థులుగ నుందురు. బీదలు సయితి మొకయూరినుండి మఱియొక యూరునకును, నొకయింటినుండి యొకగృహమునకును బోగ లరు. ఒకేగృహమున నొకగదినుండి యింకొకగదికి మారుట కూడ నొకప్పుడు రోగులకు మంచి స్వస్థత గలుగజేయును. కాని మంచిగాలికై నివాసమును మార్చుకొనుటకు జాగ్రత పడవలెను. ఇందు కుదాహరణముగ చెమ్మగాలిచే జనించిన రోగము మఱింత చెమ్మగల ప్రదేశమునకు మార్పుజేసిన కుదరనేరదు. ఇట్టి చిన్నజాగ్రతల పడుటలో దగు శ్రద్ధాళు రుగ నుండనియెడల నీ వాయుపరివర్తనము తరుచు గుణహీన మగును. రోగచికిత్సలలో వాయు వుపయోగింపఁబడునని దృష్టాంత పూర్వకముగ దెలుపుట ఈ ప్రకరణ ముద్దేశింపఁ బడినది. ఈరెండు ప్రకరణముల నొకదానివెంబడి నొకటిగఁ బఠింప మా పాఠకమహాశయులు ప్రార్థితులు.

రెండవప్రకరణము.

జలచికిత్స.

వాయు వదృశ్య పదార్థముగనుక దానిపని నది యెంత యద్భుతరీతిని జేయగలదో మనము కనుగొనజాలము. నీటి యొక్క పనిని దాని చికిత్సాఫలితముల సహేతుకముగ జూచి తెలిసికొన వలయును.

ఆవిరి రోగనివారణ కారణమని దాని యుపయోగమువలన కొంతవర కంద తెలిసియున్నారు. జ్వరరోగములలో మనము తరుచు దాని నుపయోగించుచున్నాము. జలము నుపయోగించుటవలన బలవత్తరమగు తలనొప్పులు తరచు కుదురుచున్నవి. కీళ్లలో మేహావాతముల నొప్పులు పుట్టినపుడు ఆవిరి పట్టినపిమ్మట చన్నీట స్నానము చేయుటచే వెంటనే గుణమిచ్చుచున్నది. సామాన్యముగ శస్త్రములచే తను పలాస్త్రీలచేతను మాననికురుపులు గడ్డలు సయితమా విరిపెట్టుటవలన పూర్ణముగ మానుచున్నవి.

విస్తార మలసటకలిగినప్పు డావిరి స్నానముగాని యుష్ణోదక స్నానముగాని వానివెంబడి చన్నీళ్ల స్నానముగాని మిగుల గుణమిచ్చినట్లు కనుగొనబడినది. అట్లె నిద్రపట్టని రోగములయం దుష్ణోదక స్నానము వెంబడిని శీతలోదక స్నానము గావించి బహిరంగ వాయువులో నిదిరించుట వలన

శక్షణమె గుణము కనబడును. ఆవిరి బదులుగ నుష్ణోదక మువయోగింతురు. విస్తారము కడుపునొప్పిగ నున్నపుడు నడుముచుట్టు నొక గుడ్డకట్టి దానిపయి నొక సీసాలోనుష్ణోదకమును పూరించి కాచుటవల్ల తాత్కాలిక గుణము కలుగును. వమనము చేసికొనవలెనని కోరికగలిగిన యెడల విస్తారముగ నుష్ణోదక పానముచేసిన వాంతియగును. మలబద్ధ పీడితులు పరుండ బోవునపుడు గాని యుదయమున నిద్రలేవగనే దంతధావనానంతరమున గాని యొక గ్లాసు వేడినీటిని త్రాగుటవలన తరుచు విశేషలాభమును పొందుదురు. సర్ గార్డన్ స్ప్రింగుదొరగారు ప్రతిదినము రాత్రి పరుండ బోవునపుడొక గ్లాసును ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచిన వెంటనే యొకటనే గ్లాసును యుష్ణోదకమును త్రాగుటవలన తాము ప్రశస్తమయిన యారోగ్యదశయందుంటిమని నుడివియున్నారు. ఉదయమున తేనీరు పుచ్చుకొన్న తరువాత మాత్రమె యనేకులకు విరేచన మగుచున్నది ఆగుణమిచ్చినది తేనీళ్లని వారు తెలియమిచే నెంచుదురుగాని యథార్థముగ తేనీరు హానినిచేయును. అందలి యుష్ణోదకమే విరేచనకారి.

ఆవిరిస్నానమున కొకవిధమగు మంచము నుపయోగింతురు కాని యదియంత ప్రధానముకాదు. సారాయి, కిరసనాయిలు మొదలగువానితో వెలిగెడు నగ్నినిగాని కట్టెలు బొగ్గు మొదలగు వానితో చేయబడు నిప్పును గాని సామాన్యమయిన పేముకుర్చి క్రిందనుంచి మంట చేయవలయును.

ఆనిప్పు పయిని నీటితో నిండిన పాత్రనుంచి మూతిని మూయ
వలయును. ఆ కుర్చీపయి నొకదుప్పటి గాని బ్లాంకీసుగాని
మూడు వైపులకు వ్రేలునట్లు పరచవలెను. ఆరోగికా యగ్ని
వేడి చొరకుండునట్లు జాగ్రత పడవలెను. అపుడా రోగిని
దానిపయిని గూర్చుండబెట్టి వానినిండ బ్లాంకీసును గాని
దుప్పటిని గాని నిండుగ గప్పవలెను. అప్పుడాపాత్రము మీద
మూతను తీయగనే దానినుండి వెడలు నావిరి తగులునట్లు
దురుగా వానిని పరుండపెట్టవలెను. తలనుకప్పుకొను సాధా
రణాభ్యాసమున కవసరమగు జాగ్రిత పుచ్చుకొనవలెను. ఆ
యావిరిలోని యుష్ణము శరీరముగుండ తిన్నగతలకెక్కి ముఖ
ముపయి విస్తారము చెమట పట్టును, రోగి కూర్చుని లేవలేనంత
బలహీనముగ నున్నపుడు గళ్ళుగల మంచముపయి నాతని
పరుండబెట్టి ఆయావిరి నంతయును పైకిపోకుండ జాగ్రితగ నుంచ
వలయును. ఆరోగి బట్టలకుగాని వాని బ్లాంకీసునకుగాని నిప్పంటు
కొనకుండ చూచుకొనవలెను. రోగి యారోగ్యదశనుగూడ
యుక్తముగ విచారించవలెను. అట్లు విచారింపక యావిరి
పెట్టిన నుపద్రవహేతువగును. ఆవిరి స్నానము చేసిన పిమ్మట
రోగి బలహీనతను గాంచును. కాని యా నీరసము చిరకాల
ముండనేరదు. అయినను అతి తరచుగ నావిరి నుపయోగిం
చుటవలన శరీరతత్వము బలహీనతను గావించును. యుక్త
ముగా యోచించి యావిరి నుపయోగించుట మిగుల ముఖ్య
మయిన విషయము. శరీరావయవములలో ప్రతి దానికిని
గూడ నావిరి పెట్టనగును. ఇందు కుదాహరణముగా తల

నొప్పి గలవాని యావచ్ఛరీరమున కావిరిపెట్ట నవసరము లేదు. ఉష్ణోదక యుక్తమయిన చిన్న ముఖముగల పాత్రపైని తలనుంచి దానికి గుడ్డలు చుట్టవలెను. అప్పుడావిరి నాసారంధ్రములద్వార లోనికి పీల్చుచు తలకెక్కున ట్లొనర్చును. ముక్కురంధ్రములు దిమ్మవేసినయెడల యీవిధానముచే తెరవబడును. శరీరావయవములలో నేదియయినను మంటగలిగి యున్న యెడల దాని కావిరి పెట్టవలెను. చల్లని నీటి యొక్క యౌషధోపయోగమును గూర్చి స్వల్పసంఖ్యాకులు మాత్రము సత్యగ్రహణముచేసిరి. ఈ విషయమున నుష్ణోదకము కంటెను నది యెక్కువ విలువగలది. మిగుల బలహీనులు గానియితరు లుపయోగించవలెను. జ్వరము, మశూచి మొదలగు చర్మగత రోగములలో చన్నీటిలో ముంచిన దుప్పటిగుడ్డ నుపయోగించుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. ఇది తఱచు యత్యద్భుత ఫలితము నొసగును. కొంచెమేని ధన వ్యయము లేకుండ నెవరయిన దాని నుపయోగించ వచ్చును. మాంద్యము, ప్రళాపము కలిగిన యెడల శీతలోదకమున ముంచిన గుడ్డను తలచుట్టు కట్టుట వలన తత్క్షణ మా గుణములు తగ్గును. మలబద్ధ బాధితులగు వారు కొంతకాలము వరకు కడుపుచుట్టును మంచుకరగించిన నీటిలో ముంచిన గుడ్డను చుట్టుటవల్ల విశేష ప్రయోజనమును గాంచుదురు. ఈ సాధనమువలన బుద్ధిపూర్వకమగు శుక్లనష్టము గూడ తరచు నివారించును. శరీరము యొక్క యే భాగమందైనను రక్తముకారు నెడల మంచు

వంటి చల్లని నీటితో కట్టుగట్టిన నాగిపోవును. ముక్కునుండి రక్తము కారునెడల తలమీాద చన్నీళ్లుపోయుట వలన నాగి పోవును. నాసారోగములు, రొంప, తలనొప్పి మొదలగు బాధలు ముక్కుతో నిర్మలమగు చన్నీళ్ళ నెగపీల్చుటవల్ల కుదురును.

ఒక ముక్కుతో నీ రెగపీల్చి రెండవ దానితో విడచి పెట్టుటగాని, రెండు ముక్కులద్వారాపీల్చి నోటితో విడిచి పెట్టుటగాని జరగవలెను. ముక్కురములు శుభ్రముగా నున్న యెడల నీరు గర్భములో జారినను బాధలేదు. ముకు రంధ్రములు శుభ్రముగా నుంచుకొనుట కిదియే సర్వోత్తమ మార్గము. ముక్కు రంధ్రముగుండ నీటి నెగపీల్చజాలనివారు పిచికారీ నుపయోగ పరచుకొనవచ్చును. కొన్ని ప్రయత్నములు చేసిన పిమ్మట మిగుల సులభముగా నాపనిని జేయ గలము. తలనొప్పులు, ముక్కులోని దుర్గంధము నాసికా ద్వారమునందలి చీమిడి మొదలగు మురికి చేరియుండుట మొదలగు వాని కిది మిగుల ప్రయోజనకారియగుమందును మిగుల సులభమయినది గనుక అంద రీపనిని జేయ నేర్చుకొన వలెను. అనేకులు వస్తికర్మను (Enema) చేసికొనుటకు భయపడుదురు. అందువలన శరీరము బలహీన మగునని గూడ కొందరనుకొందురు. అట్టి భయమునకు కారణములేదు. తక్షణము విరేచనముచేయుట కింతకంటె నుత్తమసాధన మెద్దియులేదు. ఇతరౌషధము లన్నియు వ్యర్థమయినపు డనేక రోగములలో నిది గుణమిచ్చినది. ఇది గ్రహించి

విరేచనము చేయును. విషపదార్థ సంయోగమును మా న్పును. వాతనొప్పులు, అజీర్ణము, మల బద్ధమువలన కలిగెడు నొప్పులు మొదలగు వానిచే బాధింపబడువారు రెండుపౌనుల నీటితో వస్తికర్మను చేయవలయును. అది నిమిషములపయిని గుణమిచ్చును. ఈవిషయముల నొక గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పు చున్నాడు. ఒకప్పుడు తాను దీర్ఘకాల మజీర్ణబాధ పీడితుడయి యుండెననియు నన్ని మందులు వ్యర్థమగుటచే క్రమముగ బలహీనుడయియుండి వస్తికర్మము గావించుచుండుటవలన తత్క్షణ మా బాధ నివారించి ఆకలిపుట్టి దినక్రమమున తన వ్యాధియంతయు మూలమట్టముగ కుదిరెననియు దెలిపెను. ఈ వస్తికర్మవలన కామెర్లు మొదలగు వ్యాధులు గూడ నివా రించెను.

ఈ వస్తికర్మను తరుచు నుపయోగించెడు నెడల చల్లని నీళ్లనె వాడవలయును. ఉష్ణోదకమును తరుచుగా వాడు టవలన శరీర తత్వము బలహీనమగును. జర్మనీదేశపు వైద్యు డగు లూయిస్ కూనీ దొరగా రనేక శోధనలను జేసి సమస్త వ్యాధులకు జలచికిత్సయె శ్రేష్ఠతమమయినదని నిశ్చయ పరచిరి.

జలచికిత్సనుగూర్చిన యాయన గ్రంథములు జన సామాన్యముచే నాదరింపబడుచున్నవి. అవి ప్రపంచమున గల యన్నిభాషలలోను హిందూదేశపు వివిధ భాషలలోనికిని పరివర్తింపబడినవి. ఆయన గర్భగోళమే సమస్త వ్యాధులకు

స్థానమని వాదించుచున్నాడు. గర్భములో కాక విస్తారమున్న
ప్పుడది జ్వరము, మేహవాతపు పట్లు, శరీరముపై నుబ్బు
మొదలగు వ్యాధి రూపమున బాధించుచున్నది. కూనీగారికి
ముందు చిరకాలము క్రిందటనే యనేకులు జలచికిత్స నంగీ
కరించిరి. ఆయన పద్ధతులను విధానములును ననేక వ్యాధు
లలో గుణమిచ్చియున్నవి. అన్ని రోగములయొక్క సామా
న్యోత్పత్తిని వివరించినవా డాయనే! ఆయన యుద్దేశములను
సంపూర్ణముగా మన మంగీకరింప నగత్యములేదు. నాయను
భవములోనికి వచ్చిన యనేక దృష్టాంతములలో నొక
దానినిమాత్ర మిచట దెలుపుచున్నాను. మేహవాత నొప్పు
లలో నితర సాధనము లన్నియు బ్రయత్నించి వ్యర్థమైన
పిమ్మట కూనీగారి పద్ధతి సంపూర్ణారోగ్యమిచ్చినది.

గర్భములోని యుష్ణము చన్నీళ్లుపయోగించుటచే తొల
గిపోవునని గ్రహించి కూనీగారు గర్భమును దాని చుట్టునున్న
భాగములును మిగుల చల్లని నీటితో స్నానముచేయుటను
నియమించి యున్నాడు. ఈస్నానమున విశేష నదుపాయ
ముగ నుండుట కొక రకమైన యినుపరేకుతొట్టె నొకదానిని
పన్నెను. అయిన నిది బొత్తిగా ననివార్యముకాదు. గుండ్రి
ముగ నుండు యినుపరేకుతొట్టెలు వివిధ గుణములు గలవారి
కనుకూలమగునటుల వివిధ పరిమాణములు గలవి మన
యంగడులలో విక్రయింప బడుచున్నవి. తొట్టిలో
ముప్పాతికవరకు చన్నీటిని నింపవలెను. రోగి తన
పాదములను నూర్ధ్వకాయమును నీటిపై నుండునటులను

తొడలవరకు నుండు మిగత శరీరభాగము నీటిలో
నుండు నటులును నందు గూర్చుండవలెను. పొట్టిగానుండు
ముక్కాలిపీటమీద సదుపాయమునకై కాళ్లుంచుకొన
వచ్చును. రోగి నీటిలో వస్త్రహీనుడై కూర్చుండవలెను. వాని
కి చలివేసినయెడల పాదములును శరీరోర్ధ్వ భాగమును
బూర్నీసుతో కప్పుకొనవలెను. కమీజు తొడుగుకొన్నయె
డల నది నీటికి పైగానే యుండవలెను. విస్తారముగ నిర్మల
వాయువు వెలుతురుగల ప్రదేశములలో స్నానము చేయవలె
ను. అప్పుడు రోగి గర్భమును చిన్న ముదుగుతువాలుగుడ్డతో
రుద్దుకొనవలెను. రాపాడునట్లు అయిదు మొదలు ముప్పది
నిమిషములకు మించని కాలమువరకు రుద్దుకొనవలెను. అనే
కవ్యాధులలో తక్షణమే గుణము కనిపించుచున్నది. వాత
నొప్పులలో గర్భములోని వాతమును తొలగించును. జ్వర
రోగములలో నుష్ణమాన యంత్రములలో నుష్ణోగ్రత యొకటి
రెండు డిగ్రీలు తగ్గిపోవును. ఝాడించి విరేచన మగును. అలస
టకనపడదు. నిద్రాభంగము పోవును. మత్తుతొలగి చురుకుగ
నుండును. ఫలిత వ్యత్యయములు సత్యముకంటెను నిశ్చయము
గనుండును. నిద్రలేమియు నతి నిద్రయును గూడ నొకే హేతు
సంభవములు. గ్రహణియు మలబద్ధమును గూడ నజీర్ణము
వలననే కలుగుచున్నవి. ఈరెండును జలస్నాన విధానము వల
న కుదురును. చిరకాలస్థమగు మూలవ్యాధులు క్రమముగ
పథ్యము చేయుచు జలస్నాన మాచరించుట వలన నివారణ
మగును. పలుమరు నుమియు నవసరముచే బీడితులగువారు

స్వస్థమునకై యీ చికిత్స చేయవలెను. దానిసహాయమువలన బలహీనులు బలవంతులు కాగలరు. దీర్ఘమగు వాతనొప్పులు గూడ నీ జలస్నానముచే కుదిరినవి.

అది శిరోభారము పార్శ్వపు నొప్పులు రక్తముచెడుట యను వ్యాధులకు బలవత్తరమగు నివారకౌషధముగ నున్నది. రాచపుండువంటి రోగములకు కూడ నది యమూల్యమగు మందని కూనీగారు తెలిపియున్నారు. గర్భిణి యీచికిత్స కలవాటు పడియున్నయెడల సుఖప్రసూతి యగును. వేయేల! దీని కలవాటుపడినవారెల్ల వయోజాతి విచక్షణలతో పనిలేక ఫలితమును బొందుదురు.

తడిగుడ్డను చుట్టుకొనుట యను నింకొక విధమగు స్నానము కలదు. అది యనేక వ్యాధులకు సిద్ధౌషధము. ఈస్నానవిధానమిట్లు "రోగి కాళ్లుచాచుకొని పరుండజాలు నంత పొడవుగల బల్ల లేక కుర్చీని ధారాళముగ వాయువు ప్రసరించుతావున నుంచవలెను. ఇరుపజ్జల వేలాడునట్లు దానిపయిని నాలుగు బూర్నీసుల బరచవలెను. ఋతుస్థితి ననుసరించి బూర్నీసుల సంఖ్య హెచ్చుతగ్గులుగ గొననగును. చల్లని నీటిలో చక్కగ దడుపబడిన రెండు తెల్లని దళసరి దుప్పటుల దానిపయి బరచవలెను, ఒకకొనను బూర్నీసుల క్రింద తలగడనుంచవలెను. రోగి కోరునెడల వాని నడుము చుట్టు నొక చిన్నబట్ట దక్క తక్కినబట్టలన్నియును దీసివేయవలెను. మోచేతుల పల్లములు నానుకొని వానిచేతులు తాకునటుల రోగిని పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట నాదుప్పటులను

బూర్నీసులను నొకటివెంబడి నొకటి వానియొడలి చుట్టును చుట్టబెట్టవలెను. కాళ్లక్రింద వ్రేలెడు భాగములను చక్కగ పాదములను గప్పునట్లు చుట్టబెట్ట జాగ్రతపడవలెను. రోగి యెండకెదురుగ నుండునెడల నొక తడిగుడ్డను వాని తలపయిని ముఖముమీదను నుంచవలెను. ముక్కు నెపుడును తెరచి యుంచవలెను. మొట్టమొదట రోగికి కంపము జనించును. కాని సహించదగినంత వెచ్చగనుండును. ఈతీరున నైదునిమిషముల కాలము మొదలొక గంటవరకు పరుండగలఁడు. కొంత కాలమిట్లుండిన పిమ్మట వాని యొడలికి చెమ్మటపట్టును. కొన్నివేళల నిదురపట్టును. ఈదుప్పటులనుండి వెలువడిన తోడనే యారోగి చన్నీట స్నానముచేయవలెను. మశూచి, జ్వరము, గజ్జి, తామర, పోతరబొటిమెలు, మచ్చలు మొదలగు చర్మవ్యాధుల కిది ప్రశస్తమగు మందుగనున్నది. ఈ విధానమువలన నాటలమ్మ మశూచికము మున్నగు దుష్టరూపకమగు వ్యాధులు సయితము పూర్ణముగ మానును. ఈతడివస్త్రస్నానము స్వయముగ జేయుటయును, పరులచేత జేయించుటయును గూడ నతి సులభ గ్రాహ్యములగును. అందువలన గాంచు నత్యద్భుత గుణమును స్వయముగ గాంచుదురు. శరీరమందలి మలినమంతయు నీ తడిదుప్పటుల కంటుకొనును గాన వాని నుష్ణోదకముతో జక్కగ నుతుకుకొనకుండ మఱల నుపయోగించరాదు.

ఆహార దేహపరిశ్రమాదుల గూర్చి యిదివరకు తెలిపియున్న నిబంధనల చక్కగ నవలంబించినగాని యీస్నాన

మువలన కలుగు పూర్ణఫలితముల బూర్తిగ ననుభవింప జాలరని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. ఇందు కుదాహరణము వాతనొప్పులచే బీడితుఁడగు రోగి కూనీగారి స్నానముల వలనగాని, యీయార్ద్రవస్త్రస్నానము వలనగాని, యనారోగ్యాహారభుక్తి యనిర్మల వాయుసేవ, దేహపరిశ్రమోపేక్ష, మొదలగు నపథ్యములను జేయుచుండు నెడల నేమి ప్రయోజనమును బొందగలఁడు? ఆరోగ్యశాసనముల నన్నిటి నప్రమత్తుఁడై యవలంబించునపుడే జలచికిత్సా ప్రయోజనముల గననగును. అట్లు గావించు నెడల దాని సుగుణములు స్థిరమై తత్క్షణోప యుక్తములగును.



మూడవ ప్రకరణము.



మృత్తికచికిత్సలు.

మృత్తికయును రోగనివారణ సాధనమని యిపుడు దెలుప నారంభింతము. దాని సుగుణములు కాలక్రమమున జలచికిత్సలకంటెను సుప్రసిద్ధము లగుచున్నవి. మంటికిట్టి యుపయోగ గుణమున్నదని విని యాశ్చర్యపడ నవసరము లేదు. మానవదేహము మృత్తికా నిర్మితముకాదా! మంటిని శుద్ధిచేయువస్తువుగ మన ముపయోగించుచున్నాము. మన్నంథ

ములను తొలగించుటకుగాను మన నట్టిండ్లను మట్టితో నలుకుకొందుము. కుళ్లుచున్న పదార్థములమీద మన్నుపోసి కప్పిన వాయువును పాడుచేయకుండును. మృత్తికతో మన చేతులను రహస్యస్థానములను శుభ్రపరచుకొందుము. యోగులు తమ శరీరములకు మృత్తికను పూసుకొందురు.

కొందరు కురుపులకును, గడ్డలకును, గాయములకును, మందుగ దాని నుపయోగింతురు. మృతకళేబరములను మట్టిలో పూడ్చుదుము. అందువలన గాలి పాడుగానేరదు. ఇదంతయు మృత్తిక శుద్ధిగావించు నదియును, వ్యాధి నివారకముచేయు నదియును యనేకామూల్య గుణదాయినియు దెలుపుచున్నది.

కూనీగారు జలచికిత్సలయందెట్లో శ్రద్ధాళురో యట్లే మరియొక జర్మనీ వైద్యుడు భూమి దాని గుణగణములను గూర్చి పరిశ్రమగావించి యుండెను. మిక్కిలి చిక్కు వ్యాధులయందుసహిత మీ మార్త్తిక చికిత్సల మిగుల జయప్రదముగు నటుల నుపయోగింపనగునని యాయన పలుకుచున్నాడు.

ఒకప్పుడొక సర్పదష్టు నందరు మృతుడయ్యెనని తలంచి విడిచిపెట్టినప్పు డాతని దేహమును మంటితో కొంతకాలము వరకు కప్పియుంచి బ్రతికించితినని యాజర్మనీ వైద్యు డింతవరకు నుడువుచున్నాడు. దీని యాథార్థ్యమునకు సంశయముంద కారణములేదు. శరీరమును మంటితో పూడ్చుటవలన దాని యందమితోష్ణము కలుగునని యందరెరిగియున్నారు. ఈ గుణమెట్లు కలుగునో తెలియకున్నను మృత్తిక విషహార గుణము

కలచని చెప్పకతీరదు. సర్పదష్టుల కెల్లర కీవిధమున కుదరక పోవచ్చును. కాని యన్నివిషయములయందు నీ మార్గమును యత్నింపవలెను. తేలుకాటు మొదలగు వానిలో బురద నుపయోగించుట మిగుల లాభకారియని నాస్వానుభవము వలన నేఁ జెప్పగలను.

ఈక్రింది మృత్తికా చికిత్సల నేను స్వయముగ బ్రయత్నించి జయము గనియుంటిని. మలబద్ధము, గ్రహణీ దీర్ఘకాలమునుండి పీడించుచున్న పరిణామశూల మొదలగు వ్యాధులు బురద కడుపునకు రెండు మూఁడురోజులు కట్టుగట్టుట వలన నివారించును. తలనొప్పి బురదను తలచుట్టు గుడ్డతో కట్టినయెడల తత్క్షణము రూపుమాయును. ఈ విధానముచే కళ్లకలక కూడ మానును. మంటకలిగిన గాయములైన నిట్లే కుదిరియున్నవి. పూర్వపుదినములలో నేను క్రమముగ ఈనోసు ఫ్రూటుసాల్టువంటి విరేచనౌషధము లనుదినము సేవింపక స్వాస్థ్యము గాంచ లేకుండువాడను. మార్త్స్నిక చికిత్సల విలువను గ్రహించిన 1904 సం॥ రం నుండియు నట్టి యౌషధముల నుపయోగించు నవకాశ మొక్కటియును చిక్కకున్నది. గర్భము పయిని, తలమీద నొకబురదకట్టు కట్టుట వలన గొప్పజ్వరములు మానును. గజ్జి, తామర, కురుపులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు బురద నుపయోగించుట వలన కుదిరినవి. కానిచీముకారెడు కురుపులు నిస్సందేహముగ సులభముగ మానవు. కాలుటవల్ల కలిగిన కురుపులు, గాయములు, బురద నుపయోగించుట వలన మంటతగ్గిపోవును. ఈ చికిత్సలవలన మూలములుకూడ నివా

రణమగును. మంచువలన కాళ్లుచేతులు యెర్రనై పొంగిన
పుడు బురదయే సిద్ధౌషధము. కీళ్లనొప్పులుకూడ దీనిచే నివా
రించును. మృత్తికా చికిత్సలను వీనినుండియు నితర శోధనల
నుండియు రోగములయొక్క గృహచికిత్సలకు మృత్తిక యమ
మూల్యపదార్థమని నిర్ధారణ గాంచితిని.

వివిధమగు మృత్తికలన్నియు సమాన గుణదాయక
ములు గానేరవు. శుభ్రమగు నేలయందు త్రవ్విన పొడి
మట్టి మిక్కిలి గుణమిచ్చునది గాన నది గ్రహింపబడవల
యును. అది మిగుల జిగ్యపాకముగ నుండక రాయి బంక
మట్టికిని యిసుకకును మధ్యరకముగ నుండిన మంచిది. ఆవు
పేడ మొదలగు చెత్తలతో నది మిశ్రమమై యుండరాదు.
దాని జల్లెడతో జల్లింపవలెను. చల్లని నీటితో నానబెట్టవలెను.
వాడుకకుముందు దానిని చక్కగ నంటుకొను నట్లుంచవలెను.
పిమ్మట నది శుభ్రమైన నారలేని గుడ్డతో కట్టబడవలెను.
చిక్కని పట్టు ద్రవ్యముగ దాని నుపయోగించవలెను. ఈ
బురద యెండిపోకమున్నె పట్టును తీసివేయవలెను. సామాన్య
ముగ నది రెండు మూడు గంటల వరకుండును. ఒకమా రుప
యోగించిన బురద నింకొకసారి వాడరాదు. ఒకమా రుపయో
గించిన బట్టను నెత్తురు మొదలగు మురికి పదార్థములు పోవు
నట్లు చక్కగ నుతికిన పిమ్మట మరల నుపయోగింప వచ్చును.
కడుపునకు పట్టు వేయవలసి వచ్చినపుడు మొదట దానిపై నొక
వెచ్చని గుడ్డను కప్పవలెను. ప్రతివాడొక డబ్బామన్ను సిద్ధ
పరచి యుంచుకొనవలెను. దాని నుపయోగించు నవసరము

వచ్చినప్పుడు దానికై వెదకికొనకూడదు. ఆలస్యము చేసిన నపాయము కలిగించు తేలుకాటు మొదలగు వ్యాధులలో విలువయగు కాలము విస్తారము వ్యర్థము చేయవలసి వచ్చును.

నాల్గవ ప్రకరణము.

జ్వరము, తన్నివారణ మార్గములు.

మనమిపుడు కొన్ని విశేషవ్యాధులను వాని చికిత్సలను గూర్చియు విచారింప వలసియున్నది. అందు మొదటిది జ్వరము.

శరీరములోని యుష్ణముయొక్క యొకానొక స్థితిని జ్వరమందుము. ఈ రోగ మనేకభేదములుగా నాంగ్లేయ వైద్యులు విభజించి యున్నారు. అందు ప్రతిదానికి వేర్వేరు చికిత్సలు కలవు. సర్వసాధారణములగు వాడుకలను బట్టియు, నీ ప్రకరణములయందలి విధులను బట్టియు, అన్నిజాతుల జ్వరము లొకరీతి చికిత్సల వలననె కుదురునని మనము చెప్ప గలము. సామాన్య జ్వరము మొదలు మహామ్మారి వరకు (Bubonic Plague) చికిత్సలజేసి చూచితిని. అన్నిటియందు ననివార్య ఫలితములనే గాంచియుంటిని. 1904 సం॥ములో దక్షిణాఫ్రికాలో నున్న హిందూవులకు ఘోరమగు

మహామారి వ్యాపించినది. 24 గంటలలోపల నీజబ్బు వచ్చిన 25 గరికి 23 గురు జనులు మరణించినంత కఠినముగ నుండెను. మిగిలిన వారిని వైద్యశాలకు గొనిపోవ నందొకడు మాత్రము జీవించెను. వానికి బురదపట్టు వేసిరి. బురద పట్టు మాత్రమే వాని ప్రాణముల నిలిపినదని చెప్పజాలము కాని యది వాని కుపకారము చేయలేదని మాత్రము పలుకలేము. వారవు మూపిరితిత్తులలో మంటతోగూడిన గొప్ప జ్వరముచే బీడితులగుచుండిరి. వారుస్మృతి తప్పియుండిరి. ఈ మట్టి పట్టు వేయబడిన వాడు రక్తమును మియుచు మిగుల జబ్బుగ నుండెను. వానికి కొంచెము పాల నిచ్చిరని తరువాత వైద్యులవలన తెలిసికొంటిని.

జ్వరము లనేకములు మలబద్ధముచే కలుగుచున్నందున తొలుదొల్త జేయదగు కార్యము రోగికి లంఘనము చేయించుటయే. లంఘనమువలన బలహీనుడు మరింత బలహీనతగాంచు ననుయూహ మూఢవిశ్వాసము. మనము తినిన యాహారమునందు రక్తముగ మారినభాగమే ప్రయోజనకారియనియు మిగత భాగమంతయు కడుపునకు బరువునకు చేటనియును మన మిదివరకే తెలిసికొని యున్నాము. జ్వరరోగములయందు జీర్ణావయవములు మిగుల బలహీనములుగ నుండును. నాలుక జిగురుగను పెదవులెండి గట్టిగను నుండును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి కేయాహార మొసగినను నది జీర్ణముగాక జ్వరమునకు సహకారియగును. లంఘనములను కట్టినయెడల వాని జీర్ణావయవములు తమవిధుల నెరవేర్చుకొన నవకాశము కలిగి యుండును. కనుక నొకటి రెండు దినములు లంఘనములు

కట్టవలసినయగత్యము కలుగుచున్నది. కూని పద్ధతి ననుసరించి రోజున కధమము రెండుస్నానముల జేయించవలెను. స్నానము చేయలేనంత బలహీనముగ రోగి యుండు నెడల వానిగర్భమునకు బురదపట్టు వేయవలెను. తల మిగుల వేడిగగాని నొప్పికలిగిగాని యున్నయెడల తలకుమట్టి పట్టు వేయునవలెను. సాధ్యమగునంతవరకు రోగిని మంచిగాలి తగులుచోట్ల బరుండ బెట్టవలెను. వానికి నిండుగ బట్టకప్పవలెను. భోజనకాలమందు చక్కగ వడకట్టిన నిమ్మకాయ రసమును చల్లని లేక మరుగుచున్న నీటిలో బాగుగకలిపి యీవలెను. సాధ్యమగుచో శర్కరను చేర్చకూడదు. ఇది మంచి గుణమిచ్చు ను. రోగిపండ్లాపులుపున కెంతవరకోర్చునో యంతవరకేదానినీయ వలెను. పిమ్మట నొకయరటిపండు నంతనుగాని ముక్కనుగాని యియ్యవలెను. దానినొక గరిటెడు ఒలీవునూనెతోడను నొక గరిటెడు నిమ్మరసముతోడను చేర్చవలయును. దాహమగునెడ లు కాగి చల్లారిన నీటియందు నిమ్మరసమును జేర్చి యిచ్చుచుండ వలెను. కాచనినీరెన్నడీయరాదు. జ్వరితునకు వీలయినంత తక్కువసంఖ్యగల వస్త్రము లుండవలెను. సన్నిపాతజ్వరాది బాధలచే బీడింప బడినవారుకూడ నీస్వల్ప చికిత్సలచే స్వస్థతగాంచి పూర్ణారోగ్యమును గాంచి యున్నారు.

క్వైనైనువలన జ్వరములు కుదిరిన ట్లగపడును గాని యది వరుసగ నితరరోగముల యుత్పత్తి కాలవాలమగును. క్వైనైను మిగుల నుపయోగపడు మన్య జ్వరములయందు సైత మది స్థిర గుణమిచ్చియుండుట నే నరుదుగగాంచియున్నాను.

ఇందుకు వ్యత్యయముగ మన్యాజ్వర పీడితులగు లక్షలకు పైని తెలిపిన చికిత్స స్థిరగుణ మిచ్చియుండిన రోగుల ననేకుల నేను గాంచియుంటిని.

జ్వరములో పాలు మాత్రమే పుచ్చుకొనవలెను. అనేకులకు, పాలు కఠినముగ జీర్ణమగుపదార్థమగుటను, ప్రారంభ దశలో నదియనేకులకు హాని చేసియుండెనని నాయనుభవమువలన గనుగొంటిని. పాలియ్యవలసి వచ్చినయెడల గోధుమను, కాఫీ రూపమున నిచ్చుట మంచిది. నీటిలో చక్కగ నుడికించిన కొంచెము వరిపిండితోనైనను నియ్యవచ్చును. కాని జ్వరాధిక్యములో పాలెంతమాత్ర మియ్యరాదు. అట్టిస్థితిలో నిమ్మరసము మిగుల జయప్రదమగునని చెప్పవచ్చును. నాలుక శుభ్రమైన పిమ్మట నరటిపండు కూడ పథ్యమున జేర్చి పైని వివరించినరీతి నియ్యవలెను. మలబద్ధమున్న యెడల వెలిగారము చేర్చిన యుష్ణోదక వస్తిని విరేచనౌషధములకుబదు లుపయోగించునది. అటుపిమ్మట ఒలీవు నూనెతో గూడిన పథ్యము కాల విరేచనము గావించుచుండును.



ఐదవ ప్రకరణము.

మలబద్ధము, గ్రహణి, కురుపులు, మూలవ్యాధి.

ఈప్రకరణమున నాలుగు వివిధరోగముల నొక్కెడ గుదిగుచ్చియుండుట ప్రథమ దృష్టిలో నద్భుతముగ గన్పట్ట వచ్చును. కాని నిజముగ నా నాలుగు నొండొంటితో సమీపించి కూడియుండుటన్ను కొంచమో గొప్పయో యొకేవిధమగు చికిత్సచే నివారించును. అజీర్ణపదార్థముచే పొత్తికడుపు దాపబడి యుండినపుడది తత్త్వానుసారముగనం దేదేని యొకవ్యాధికి మార్గము జూపును. కొన్ని తత్వముల కది మలబద్ధము గలిగించును. ఝాడించి విరేచనము గాక కొంచెము కొంచెముగా మలము వెడలునపుడును విరేచనమగునపుడును విశేషబాధ కలుగునెడల నెత్తురు, చీము పడుట కలుగును. లేదా మూలములు బయలుదేరును. ఇతరములలో సీఘ్రవిరేచనములయి యవి రక్తగ్రహణిగ మారును. ఇతర విషయములలో పీనసగలిగించి కడుపునొప్పితో గూడిన చీము విరేచనము లగుచుండును.

ఈ వ్యాధు లన్నిటియందును రోగి కాకలి మందగించును. వానిశరీరము తెల్లబారి బలహీనమగును. నాలు జిగురగును. నిశ్వాసము దుర్వాసన కలిగియుండును. అతలు తలనొప్పి మొదలగు నితర బాధలచే పీడింపబడుచు

చురు. మలబద్ధము నిశ్చయముగ సర్వసామాన్యమైయున్నది. తన్నివారణకుగాను వందలకొలది మాత్రలును వటుకములును చూర్ణములును కనిపెట్టబడియున్నవి. మదర్ సీగ్రెట్సు సిరపు, ఈనోసు ఫ్రూటు సాల్టు మొదలగు సిద్ధౌషధముల ముఖ్యవిధి మలబద్ధమును తొలగించుటయే కావున వేలకొలది జనులు వానిని పూర్ణముగ నివారణ చేసికొను యడియాసతో తాపత్రియపడుదురు. మలబద్ధము మొదలగు వ్యాధు లజీర్ణ ఫలితములనియు వాని నివారించుట కుత్తమ మార్గ మజీర్ణ కారణములను తొలగించుకొనుటయే యనియు నే వైద్యుడు గాని హాకీముగాని నీకు తెలుపుచుండును. వారిలో ధారాళ స్వభావముగలవారు మాత్రలను చూర్ణములును తాము చేయుచుండుటకు నిర్బంధింప బడుచున్నారమని యొంచెదరు. నిశ్చయముగ నిప్పటి యౌషధప్రకటనములు వానిని గొను వారు మద్యపానాదులు చేయ నవసరము లేదనియు తమ యిష్టమునచ్చిన వానినెల్ల భుజింపనగును, త్రాగనగుననియు కూడ వ్యాఖ్యానము చేయుచున్నవి. ఇది యబద్ధమాలికయని మా పాఠకులకు తెలుపనవసరములేదు. భేదీ సాధనములన్నియు నారోగ్యమున కనివార్యాపాయకారులుగ నున్నవి. వానిలో మిగుల సౌమ్యమైనవి సయితము మలబద్ధమును పోగొట్టినను యితర రూపములగు వ్యాధుల బుట్టించుచున్నవి. అవి యేమా త్రమైన మేలు చేయునెడ రోగి తన జీవనమార్గముల నన్నిటిని పూర్ణముగ మార్పు చేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల పాతరోగముల నవి పోగొట్టినవని యూహించినను నవి

క్రొత్తవానిని కలిగించుననుట నిర్వివాదాంశము.

మలబద్ధరోగమున నాహార మొత్తమును తగ్గించుట, నెయ్యి పంచదార మీగడ మొదలగు పదార్థములను ముఖ్యముగ వర్జించుట ప్రథమ కర్తవ్యములు. నిశ్చయముగ నాతడు ద్రాక్షసారము, పొగాకు, భంగు, తేయాకు, కాఫీ, కోకో, యంత్రములచే విసరినపిండి, రొట్టెలు పూర్తిగ వర్జింపవలెను. ఒలీవునూనెతో మంచి ఫలముల నాహారముగ భుజింపవలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు ముప్పది యారు గంటలవరకు రోగిని లంఘనము చేయించవలెను. ఈ కాలమునను అటు పిమ్మటనుగూడ నిద్రించునపుడు గర్భమునకు మట్టిపట్లను వేయుచుండవలెను. ఇదివరకు చెప్పినట్లుగ నొకటి, రెండు కూనీ స్నానములు కూడ చేయించవలెను. ఆ రోగి ననుదిన మధమము రెండు మైళ్ల దూరము వరకైనను నడచున ట్లొనరింపవలెను.

మలబద్ధము, గ్రహిణి, మూలములు, కుసుపులు మొదలగు కఠిన వ్యాధులు సామాన్య చికిత్స వలన నివారణమై యుండుట నేను స్వయముగ జూచితిని. మూలములు పూర్తిగ కనబడకుండ పోవునప్పటి కని బాధపెట్టుట మానును. మూలములవలన పీడితుడగువా డుష్ణోదకములో నిమ్మరసము కలిపి పుచ్చుకొనుట తప్ప యితరాహార మెద్దియు గొనకుండ ముఖ్యముగ జాగ్రత పడవలెను. రక్తముగాని, చీముగాని పడుచుండునంత కాలమిట్లు చేయవలెను. కసుపులో విస్తారముగ

నొక్కు కలిగియుండు నెడల బాగుగ కాచిన వత్తి ముక్కలతో గాని వేడినీటితో నిండిన సీసాతోగాని కాపటము పెట్టిన యెడల నది నివారించును. రోగి యనిశము ధారాళముగ గాలి వచ్చెడు ప్రదేశములయం దుండవలెనని తెలుపుట యనావశ్యకము.

మలబద్ధ రోగమున నారింజ, ద్రాక్ష మొదలగు ఫల జాతుల ముఖ్యముగ నుపయోగింపవలెను. ఆకలి లేనపుడు కూడ నీపండ్లను దినవలెనని యభిప్రాయముకాదు. నోటి యం దరుచితో గూడిన పూతరోగములో నవి యెంత మాత్రమును దినరాదు.

ఆరవ ప్రకరణము.

అంటువ్యాధులు (మశూచి.)

అంటువ్యాధుల చికిత్సలను గూర్చి తెలుపనారంభింతము. అవియన్నియు సామాన్యోత్పత్తి గలిగియున్నవి. వానిలో మశూచి ముఖ్యమైనది. కావున దానిని ప్రత్యేక ప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము. మశూచీరోగమును గూర్చి మనమెల్లర మతిఘోరముగ భయపడుచుందుము. దానిని గూర్చి చిత్ర విచిత్రాభిప్రాయముల గలిగియున్నాము. హిందూదేశమున దాని నొక దేవతగనెంచి పూజించుచున్నాము. క్రమ విరేచ

నము గాకుండుటచే రక్త మపరిశుభ్రమై యితరవ్యాధులు జనించునటుల నిదియును గలుగుచున్నది. శరీరమందు కూడి యుండు విషపదార్థమంతయు మశూరీ రూపమున పైకి తరుమబడును. ఈ యభిప్రాయము సరియగునెడల మశూచకమునకు భయపడవలసిన యవసర మొకింతయును లేదు. అది నిజముగ నంటువ్యాధియై యగునెడల నొండొరుల తాకిన వారికెల్ల నది ప్రాప్తించును. ఎల్లపుడు నట్లుజరుగుచుండుట లేదు. మశూరీరోగము గలవానిని తాకుటకుముందు కొన్ని ముందు జాగ్రతలను ముఖ్యముగ దీసికొనిన యెడల వానిని ముట్టుకొనినను యేహానియు కలుగనేరదు. స్పర్శమాత్రమున మశూరి కలుగనేరదని నిశ్చయముగ సిద్ధాంతము చేయజాలము. ఇతరులనుండి వ్యాపింప ననుకూలమగు శరీరతత్వము గల వారి కావ్యాధి ప్రాప్తించును. మశూరి కనబడిన ప్రదేశమున నొకేకాలమున ననేకుల కదిప్రాప్తించుచుండుటకిదియు కారణముగ నున్నది. అదియొక యంటువ్యాధి యను మూర్ఖవిశ్వాసమున కది కారణమగుచున్నది. కావున దాని నాటంకపరచుటకు టీకాలు వేయుట నివారణ సాధనమను విశ్వాసమును పొంద జనుల తప్పుదారులద్రొక్కించు ప్రయత్నములను గూడ కలిగించుచున్నది. టీకాలు వేయు విధానమును వివరింతుము. మశూరీ రోగి దేహమునుండి కారెడిరసిని యావు పొదుగున కెక్కించుట వలన సంపాద్యమగు ద్రవపదార్థమును చర్మములోని కెక్కించుటయె టీకాలు వేయువిధానము. మొదటి పద్ధతి యొకమారు టీకాలు పొడుచుటవలన జీవిత

కాలములో నెన్నడీ రోగము రాకుండునటుల తొలగింపజాలు
ను. కాని టీకాలు పడినవారు సయితమీవ్యాధి బాధితులగుచు
న్నారని తెలిసినపుడు కొంతకాల మయినతరువాత టీకాలు
మరల వేయించుకొనవలెనను క్రొత్తయేర్పాటు కలిగినది.
ఇదివరకు టీకాలను పడియున్నను లేకున్నను మశూరీ వ్యాధి
వ్యాప్తమయియున్న ప్రదేశములలోని జనులెల్లరును టీకాలు
వేయించుకొనవలయుననుట యిప్పటి పద్ధతిగ తేలినది. అందు
వలన నైదారుసారులును నంతకంటె నెక్కుడు మారులును
టీకాలు పడిన మనుజులు తటస్థించు చుండుట యసాధారణ
విషయము కానేరదు.

టీకాలను పొడిపించుకొనుట మోటుతనపు యభ్యాస
ముగనున్నది. మనకాలమున వాడుకలోనున్న యడవి మూ
ఢులయందు సహితము కనబడని యన్నివిధములగు పనులలో
గూడ ప్రాణాపాయమును గలిగించు విషయములలో
నొకటిగనున్నది. ఈపద్ధతిని పోషించువారు దాని కాక్షేపణ
లేని వారివలన నవలంబింప బడుటతో సంతుష్టి నందక జను
లందరి కొక రీతిని శిక్షాస్మృతులవలన కఠిన దండనల విధింతు
మని బెదరించి దాని నవలంబించ బలవంతపెట్టు చున్నారు.
ఈ టీకాల పద్ధతి పురాతనముకాదు. 1798 సంవత్సరమునుం
డియు నారంభించ బడినది. గతించిన యీ స్వల్పకా
లములో టీకాలు పడినవారు మశూచి బాధితులు గానేరరను
నపభ్రంశమునకు లక్షలకొలది జనుల నెర జేయుచున్నారు.
టీకాలు పడనివారికి మశూరి వచ్చునని యెవరును జెప్ప

జాలరు. టీకాలు పడనివారు మశూచిరోగ పీడితులుగాక తేలిపోయినవా రనేకు లున్నారు. టీకాలుపడని కొందరు జనులకు మశూచికము వచ్చినదనియు, టీకాలు వేసికొనిన మాత్రమున నది లేకుండ పోవుననియును నిర్ధారణ చేయ జాలము. ఇంతియగాక టీకాలు వేయు పద్ధతి మిగుల నేహ్యా ముగ నున్నది. మనుష్య శరీరమున జొనిపెడు టీకారసి యావు పొదుగునుండి తీసినదిమాత్రముగాక ప్రత్యక్షముగ మశూరీ కుండలనుండి తీసిన రసముకూడనుండును. దీనిని చూచిన మాత్రమున వమనముచేసికొనునంత యసహ్యాకర ముగ నుండును. దాని ముట్టుకొన తటస్థించునపుడు చేతు లను సబ్బుతో శుద్ధి కడుగుకొందురు. దానిని రుచిచూడు మని యేరేని బలికిన వారిపై కోపమును విసుగును కలుగును. ఈ యేహ్యావస్తువును దినిన మనకు గుణమిచ్చును. టీకాలు పడిన వారిలో కొంచెముమంది మాత్రము దాని సత్వమును గ్రహించి యున్నారు. అనేక వ్యాధులలో నౌషధములు ద్రవరూపకాహారము దేహములోని కెక్కించుదురనియు, నోటితో భుజించుటకంటె నీ పద్ధతిచేత మిక్కిలి వేగముగ దేహమున నిండుననియు ననేకు లెరుంగుదురు. నిజముగ శరీరము ద్వారా యెక్కించెడు విధానమునకును వాడుకగ నోటిద్వార భుజించు పద్ధతికిని గలభేదము మొదటిది రెండవ దానికంటె వేగముగ జీర్ణమగుటయు, తత్క్షణమే రక్తమున మిశ్రమ మగుటయునుగ నున్నది. రెండవ విధానమున నెమ్మదిగ జీర్ణాదులు జరుగును. అయినను టీకాలు వేయించు

కొనుటకు మనము జంకకున్నాము. ఇదివరకు జెప్పబడి నటుల పిరికివాండ్రు జీవన్మృతు లగుదురు. టీకాలు పొడి పించుకొనుటకు మరణభీతి వలన మశూరీరోగము వలని విరూపము నందుదుమను భయము చేతను మనము జంకు గొనకున్నాము. టీకాలను వేయించుకొనుట మతమునకును నీతికిని దూరమై యున్నది. మాంసమునుదినువారు సయి తము మృతకళేబరమునుండి రక్తపానము గావించుట మిగుల ఘోరకృత్యముగ నెంచెదరు. అట్టి స్థితిలో టీకాలు వేయు ట యన నేమి? యను ప్రశ్నమునకు నిర్దోషియగు జీవ జంతువుయొక్క విషరక్తమును లోగొనుటయె యని జవాబు తేలును. అట్టి పాపయుక్తమగు మహాఘోరకృత్యము నొన ర్చుట కంటె వేయిసారులు స్ఫోటక రోగపీడితుడై నను, నంత కంటెను ఘోరాతి ఘోరమగు వ్యాధులచే మృతిబొందినను దైవభీతిగలవానికి మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును.

ఆంగ్లేయ దేశపు బుద్ధిశాలురలో ననేకులు విశేషముగ పాటుపడి టీకాలవలని నష్టముల ననేకములను కనిపెట్టియుండిరి. టీకాలను వేయించుకొనరాదని బోధించు సంఘమొకటి కూడ యచట బయలు వెడలెను. ఈ సాంఘికు లెల్లరు టీకాలపద్ధతిపయిని బ హి ర ం గ యు ద్ధ ము ను బ్రకటించి యందుచే ననేకులు కారాబద్ధులయిరి. టీకాలపద్ధతిపయిని వారి యాక్షేపణలను సంక్షేపముగ నిట దెల్పుచున్నాము.

(1) ఆవుల యొక్కయు దూడల యొక్కయు పొదుగు లనుండి టీకాల రసిని చేయుట వలన వేలకొలది నిర్దోషులగు

జంతువులు చెప్పజాలని బాధతోఁగూడి యుండును. టీకాల వలన నెన్ని లాభములు కలిగినను పై సాధు బాధ న్యాయమని తెలుపజాలము.

(2) టీకాల వలన నుపయోగము కలుగుటకు బదులుగ క్రొత్త వ్యాధులు జనించి యపార బాధాకరములగును. ఆ పద్ధతి మంచిదని తెలుపువారు కూడ నది ప్రారంభమయిన తరువాత ననేక నూతన వ్యాధులు బయలుదేరుట కాదన నేరరు.

(3) స్ఫోటకవ్యాధి గల వాని రక్తమునుండి తీసిన టీకాలరసి వానిని బాధించుచున్న సమస్త రోగముల జీవకణములను కలిగియుండి యవి యితరులకు వ్యాపింప జేయును.

(4) టీకాలు పడిన వారికి స్ఫోటకము రాదను నిశ్చయము లేదు. టీకాపద్ధతిని కనిపెట్టిన జెన్నరను వైద్యుడొక దండపై నొకసారి రక్తములోనికి రసము కలియునట్లు సూదితో గ్రుచ్చుట వలన మశూచి యొక్క పూర్ణవ్యాప్తిని రక్షించగలదని మొదట యోచించెను. అది తప్పిపోసాగినపుడు రెండుదండలపయిని టీకాల పొడిచిన లాభించునని నిశ్చయించెను. అదికూడ గుణహీనము కాగా రెండు దండలపయిని పలుచోట్ల టీకాలపొడుచుట మంచిదని తలంచెను. ఏడుసంవత్సరములకొకసారి మరల టీకాలు వేయించుకొన వలయునని యూహించెను. తుద కీకాలము మూడు సంవత్సరముల క్రింద తగ్గించెను. ఈ యంశమున వైద్యులు సయితము నిర్దిష్టాభిప్రాయులు గాజాలకుండిరని యిదియంతయు స్పష్టపరచుచున్నది.

ఇదివరకు మేము దెలిపియున్నతీరున స్ఫోటకము టీకాలుపడిన వారి కంటసేరదనియు నిది రాకుండుట కందరు టీకాలు పడవల యుననియు జెప్ప వీలు కాకుండుటయె దీని యథార్థము.

౫. టీకాలరసి యేహ్యావస్తువు. ఒకవిధమగు మురికి నింకొకవిధమగు మలినము తొలగించుననని యెదురు చూచుట మూర్ఖోద్దేశముగ నున్నది.

ఇవియును నింక నిట్టియుక్తివాదముల వలనను టీకాలు వేసికొన గూడదను జనసామాన్యాభిప్రాయమును విస్తారముగ నీ సంఘ మిదివరకే పొందియున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ నొకప్పు డొకపట్టణములోని జనులలో చాలభాగము టీకాలు వేసికోమని తిరస్కరించిరి. జనాభా లెక్కల వలన వారెల్ల రద్భుతము తోచునటుల స్ఫోటక రోగ దూరులుగ నుండియుండిరని దెలియవచ్చినది. ఈ దురాచారము నెత్తివేయుట కాటంకము చేయునది వైద్యుల స్వార్థ పరతయె దీని యథార్థ హేతువు. టీకాల యాధారమువలన వైద్యులకు వచ్చు నాదాయమునకు భంగము కలుగును గాన దీని వలన కలుగు కీడులు వారికి గోచరింపకున్నవి. అయినప్పటికిని నిందుల కీడులను చక్కగ గుర్తించియుండుటచే టీకాల పద్ధతిపై శతృత్వము వహించినవైద్యులు కొందరు మాత్రమున్నారు. టీకాల పద్ధతిని మనః పూర్వకముగ నధిక్షేపించు వారు చట్టముల ననుసరించి తమకు కలిగెడు శిక్షలను బాధలను నెదుర్కొన గలుగు ధైర్య సాహసములుగల వారుగ నుండవలయును. అవసరమగుచో తమ విశ్వాస

మును ధృవపరచుకొన ప్రపంచమంతకు విరుద్ధముగ నొంటరిగ నిలిచియుండవలెను. ఆరోగ్యవిషయముల నాధారముచేసి కొని దాని నాక్షేపించు వారలావిషయమున సంపూర్ణ పాండిత్యమును సంపాదించవలెను. తమ యూహాలు సరియైనవని యితరుల నొప్పించు శక్తి యుక్తుల కలిగి యుండవలెను. తమ యూహాల నాచరణములోనికి దెచ్చి వాని నవలంబింప జనసామాన్యమును త్రిప్ప శక్తులుగ నుండవలెను. ఆ విషయమున నిర్దిష్టమగు మనోభావములులేక తమ విశ్వాసములను నిలుపుకొనుపాటి ధైర్య స్థైర్యములు చాలనివారు నిస్సందేహముగ రాజ్యాంగ చట్టములకు విధేయులగుచు, తమ చుట్టు నుండు లోకుల యభిప్రాయములకును, నభ్యాసములకును, విరుద్ధమగు తమ ప్రవర్తనమును చక్కబరచుకొనవలెను.

టీకాలపద్ధతి నాక్షేపించువా రిదివరకు వివరింపబడిన యారోగ్య శాసనము లన్నిటి నతి ఖచితముగ నాలోకింపవలయును. ఈ శాసనముల నతిజాగరూకతతో గమనించు నెడల రోగసంబంధమగు సూక్ష్మజీవుల పోద్రోలు జీవశక్తులను శరీర తత్వమున స్థిరపరచును గావున స్ఫోటక మితర వ్యాధుల రాకుండ మంచిరక్షక మగును. శరీరములోనికి విషభరితమగు టీకాల రసిని జేర్చుట నాక్షేపించుచు నింకను ప్రాణాప దప్రవకరమగు నిందిృయ సంబంధమైన విషమునకు లోబడినయెడల వారు నిస్సందేహముగ నీ విషయమున తమ యభిప్రాయముల నంగీకరింపుడని లోకుల నడుగు స్వాతంత్ర్యమును గోల్పోవుదురు.

స్ఫోటకము సరిగ కనపడినపుడు రోజుకు ముమ్మారు తడిగుడ్డతోచుట్టుటకు స్నానము చేయుట యుత్తమ చికిత్స యయి యున్నది. అది జ్వరమునుపోగొట్టును. కురుపులు మానును. కురుపులపయిని తైలములను గాని మలాములను గాని యుపయోగింప నగత్యములేదు. సాధ్యమగు నెడల నొకటి రెండుచోట్ల బురదపట్లు వేయవలెను. పథ్యము: అన్నమును తేలికైన క్రొత్తపండ్లును తినవలెను. ఖర్జూరము, బాదము మొదలగు విలువగల పండ్లను తినరాదు. ఆర్ద్ర వస్త్రస్నానమువలన కురుపులు సామాన్యముగ నొక వారములో మానసాగును. అవి మాననారంభించని యెడల శరీరమందలి విషము పూర్తిగ వెలికి తరుమబడ లేదని గ్రహించవలెను. స్ఫోటకము భయంకర వ్యాధియని యోచించుటకు బదులు శరీరమందు పోగుపడి యున్న విషమును తొలగించుటకు యుక్తములగు నైసర్గికోపాయములని స్వభావసిద్ధమగు యారోగ్యమును తిరుగ పొందుటకు మనము యోచించుకొనవలెను.

స్ఫోటకము వచ్చినతరువాత కొంతకాలముదనుక రోగి బలహీనముగనుండును. కొందరితరవ్యాధులచే పీడితులగుచుందురు. ఇది స్ఫోటకమువలన గాదు. తన్నివారణ కుపయోగించిన మందులవలననే యైయున్నది. ఇటులే జ్వరపీడితునకు క్వినయిను నుపయోగించిన చెవుడు తరుచుగ కలుగుచుండును. సుఖవ్యాధులలో పాదరస ప్రయోగముకూడ ననేక క్రొత్తరోగములకు దారి చూపును. మలబద్ధమున తరుచు విరేచనౌషధ సేవ చేయుచుండిన మూలవ్యాధిని బోలు రోగ

ముల నుత్పాదించును. ఆరోగ్యముయొక్క ప్రధానశాసన మునను జాగ్రతగ బరికించుటవలన రోగసంప్రాప్తి హేతువు లను తొలగింప యత్నించుటయె గాఢ చికిత్సాతంత్రమయి యున్నయది. అట్టి వ్యాధులకు సిద్ధౌషధములని యెంచబడు నమూల్యములగు భస్మాదులు సహితము రోగుల కపాయ కరమగు గుణము నిచ్చును. ఏలయన నవి కొంత యుపయో గము కలిగించిన ట్లగుపడినను దుష్టమగు కోరికల నుద్రేకింప జేసి యారోగ్యమును పూర్తిగ పాడుచేయును.

శరీరమందలి స్ఫోటకపు కుండలు చితికి మచ్చలు పడి నపు డొలీవునూనెను తరుచు రాయుచుండవలెను. రోగి యను దినము స్నానము చేయుచుండవలెను. అప్పుడు పెచ్చు లు రాలిపోవును. మచ్చలు సయితము త్వరలో మాసిపోవును. చర్మము దాని మునుపటిరంగును నవకమును కలిగియుండును.

ఏడవ ప్రకరణము.

ఇతరములగు నంటువ్యాధులు.

మన మాటలమ్మవారికి దాని యప్పకు వెరచినంత భయమును పొందకుందుము. అది యంత యుపద్రవకారి కాదు. దానివలె విరూపాదుల గలిగింపనేరదు. ఇతర విషయము లలో నది మశూరీ రోగమువలె సరిగనుండును గాన దానివలె చికిత్సింపబడవలెను.

మహామారి భయంకరరోగము. అది కోట్లకొలది జనుల జంపుచున్నది. అది 1896 సం॥రమున మనదేశమున బ్రవేశించినది. వైద్యు లనేక పరిశీలనల గావించియు నింకను దానికి తగు నిర్దిష్టమగు మందును కనిపెట్టలేకుండిరి. ఈ దినములలో టీకాల వాడుక ప్రబలియున్నది వానివలన నీరోగము రాకుండ తొలగింపబడు నను విశ్వాస మొకటి వ్యాపించియున్నది. స్ఫోటకమునకు టీకాలెంత ప్రయోజన హీనములో నటులనే మహామారీరోగమున ప్లేగు టీకాలుకూడ ప్రయోజన రహితములును పాపహేతువులునుగ నున్నవి. ఈవ్యాధికి సిద్ధౌషధమెద్దియు గనుగొనబడకయుండినను, ఈశ్వరునియందుపూర్ణ విశ్వాసము గలవారికిని మరణమునకు భీతిజెందని వారికిని యీక్రింది చికిత్సలను దెలుప సాహసించుచున్నాము.

1 జ్వరముయొక్క ప్రాథమిక చిహ్నము లగుపడిన వెంటనే ఆర్ద్రవస్త్ర స్నానము (తడిదుప్పటులచుట్టి చేయించుస్నానమును) చేయించవలెను.

2 బిళ్ళకు దళసరిగ బురదను పట్టువేయవలెను.

3 రోగికి పూర్ణలంఘనములు కట్టవలెను.

4 దాహమగునెడల చల్లని నీటిలో నిమ్మకాయరసమును పిండి రోగి కీయవలెను.

5 గాలి ధారాళముగ వీచు తావున వాని బరుండబెట్టవలెను.

6 ఆరోగి కుపచారములు చేయుట కొకనికంటె నెక్కుడు జను లుండరాదు.

మహామారివ్యాధి యే చికిత్సలచేనయిన కుదురు నెడల వీనివలనగూడ కుదరగలదని మేము నమ్మకముతో నిర్ధారణచేసి చెప్పగలము. మహామారిరోగము యొక్క యుక్తమయిన యుత్పత్తి కారణము నింకను దెలియకుండినను దాని వ్యాప్తికిని యెలుకలకును సంబంధము కలదని తెలుపుటకు సంశయింపనవసరములేదు. కావున మహామారి వ్యాపించిన ప్రదేశమున నిండ్లలోని కెలుకలు జేరకుండున ట్లాటంకపర చుట కెల్ల జాగ్రతలను చేయవలెను. వానినుండి విముక్తి గ నజాలనపుడు ఇంటిని విడిచిపెట్టవలెను.

ఆరోగ్య పథకముల నతిజాగరూకతతో నవలంబించుట, గాలి ధారాళముగ వీచు ప్రదేశములయందు నివసించుట, ఆరోగ్యకరమగు మితహితాహారమును భుజించుట, దేహపరి శ్రమను యుక్తముగ గావించుట, ఇండ్లు పరిశుభ్రముగను నందముగను నుంచుకొనుట, దురభ్యాస దూరులుగ నుండుట, సాధుసంక్షేప నిర్మల జీవయాత్రను నడపుట, మున్నగు కార్య ములజేయుచుండుటయె మహామారి రాకుండ నాపగల యుత్త మోత్తమౌషధములుగ నున్నవి. మిగతసమయములలోగూడ మనజీవితము లట్టివిగనె యుండవలెను. మహామారి మొదలగు నంటువ్యాధులు ప్రబలియుండు కాలములలో మన మినుమడి జాగ్రత్త కలిగియుండవలెను.

మహామారిశ్వాసయుక్తమగునపుడుమిగులనుపద్రవకర ముగనుండును. అది హఠాత్తుగ ప్రాప్తించును. మూడువంతుల ముప్పాతిక తరచు ననివార్యముగ ప్రాణోపద్రవకారిగ

నుండును. రోగికి మిగుల హెచ్చైన జ్వరము తగులును. నిశ్వాసించుటకు మిగుల కఠినముగ నుండును. అనేకులు స్మృతితప్పి యుందురు. 1904 సం॥ లో నీ యాకృతిగల మహామారి జోహానెస్‌బర్గులో బయలుదేరినది. ఇదివరలో తెలిపి యున్నటుల రోగము కలిగిన 23 గ్గురు రోగులలో నొకడుమాత్రము జీవించియుండెను. గడ్డల మహామారి కట్టి చికిత్సల జేయుదురో దీనికి నట్టిచికిత్సలనే చేయవలసి యుండును. కాని యిది స్వల్పభేదమును మాత్రము కలిగి యున్నది. ఈ రోగమున రొమ్ముయొక్క రెండు ప్రక్కలనుగూడ పట్టు వేయవలెను. ఆర్ద్రవస్త్రస్నాన చికిత్స గావింప నవకాశము చాలనియెడల తలకు పలచని బురద పట్టు వేయవలెను. ఇతర వ్యాధులవలె నిందు నివారణ మునకంటె వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచ యత్నించుటయె యుత్తమ పథకమని వేరె తెలుప నగత్యము లేదు.

మహామారివలెనే విషూచి జాడ్యమును గూర్చి మిగుల భయోత్పాతము కలుగుచున్నది. విషూచి నిజముగ మహామారికంటె తక్కువ యుపద్రవకారి. దీనియందు ఆర్ద్ర వస్త్రస్నాన విధాన ముపయోగకారి కానేరదు. కాని పొత్తి కడుపునకు బురదపట్టు వేయవలెను. చివచివలాడుచు శిమ్మెరవలె నున్నచోట్ల వేడినీటితో నింపిన సీసాతో కాపడము పెట్టవలెను. పాదము లావనూనెతో రుద్దవలెను. రోగికి లంఘనములు కట్టవలెను. రోగి భయపడకుండునటుల జాగ్రత పెట్టవలెను. విరేచనము లతితరచుగ నున్న

యెడల రోగిని మంచముపైనుండి పలుమారు దింపరాదు. పీటవాలైన మెరక మూకుడును విరేచన మందుపడునట్లు గ క్రిందనుంచవలెను. యుక్తకాలమున నీ ముందుజాగ్ర తల పడియుండిన నుపద్రవము కలుగు నను భీతి యంతగ నుండదు. ఈ వ్యాధి తరచు వేసవిలో వచ్చుచుండును. అప్పుడు మనము సామాన్యముగ నన్నివిధముల కాయలను మాగిన పండ్లను నమితములుగ వాడుక భోజనమునకు తోడు గ తినుచుందుము. ఈ కాలమున చెరువులు నూతులు మొదలగువానియందలి నీరు తగ్గియుండుటచే మనము త్రాగె డు నీరు కూడ మలినముగ నుండును. ఆ నీటిని వడకట్టి గాని కాచిగాని మనము త్రావ యత్నింపము. మరియు నీ రోగుల మలమును తీసి పారవేయక పోవుటచే నందలి సూక్ష్మజీవులు వాయుమార్గమున వ్యాపించుచుండును. నిశ్చ యముగ పరిపరిధమున జేయవలసిన యీస్వల్పకార్యముల నుపే-క్షించి యుల్లంఘించుచున్నారమని మనము తలంచుకొని నపు డీభయంకరవ్యాధి మన నింతకంటె నెక్కుడుసారు లేల పీడింపకుండెనని మన మాశ్చర్య పడుదుము.

కలరా వ్యాపించియుండు రోజులలో మనము మిత మగు లఘ్వాహారమును భుజింపవలెను. విశేషముగ నిర్మల వాయువును పీల్చుచుండవలెను. మనము త్రాగెడి నీటిని చక్కగా మరిగించి దళసరియగు శుభ్రవస్త్రముతో వడ కట్టవలెను. విషూచిరోగివిరేచనములను మట్టితో దళముగగప్పు చుండవలెను. వట్టి రోజులలో కూడ మనము విసర్జించిన

మలమును బూడిదతోగాని పొడిమట్టితోగాని కప్పుచుండ వలెను. మనమట్లు చేయునెడల నీరోగ వ్యాప్తివలన కలుగ వలసిన కీడుకంటె తక్కువయపాయము కలుగును. పిల్లి మొద లగు హీనజంతువులు సహిత మీ జాగ్రతను తీసికొనును. ఈ విషయమున వానికంటెను మనము హీనులుగ నున్నారము. అంటు వ్యాధులచే పీడింపబడు జనులయొక్కయు వారి చుట్టు నుండు వారియొక్కయు మనస్సులకు తామెట్టిస్థితిలోను కూడ దుఃఖమునకు తావీయరాదనియు నట్లు గావించినచో భయము నరములను బిగించి ప్రకోపద్రవము నభివృద్ధి చేయుననియును పూర్ణముగ నాటునట్లు చేయవలెను.

ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

మాతృత్వము - ప్రసవము.

వెనుకటి ప్రకరణములలో సామాన్య వ్యాధులలో కొన్నిటి యుత్పత్తి చికిత్సల యైక్యతను గనపరుచుటయే మా యుద్దేశము. నిశ్చయముగ తరుచు రోగపీడితులగువా రును, తరుచు మరణభీతిచే గుందువారును, మేమెంత నిరు త్సాహము గావించినను నింకను వైద్యులయొక్క దయా పాత్రులగుచుందురని మేము పూర్తిగ నెరుగుదుము. అయినను ప్రకృతి విధానములచే తమ జాడ్యముల తొలగించుకొను

హారలు కొందఱైన నుండకపోరని మే మనుకొన సాహసించు చున్నాము. స్వభావ ప్రక్రియలచే వ్యాధుల పారదోలునెడ ముం దెన్న డట్టి వ్యాధులు తమ్ము దరిజేరకుండ సురక్షితులగు దురు. మేమిచ్చిన యీ స్వల్పవిధుల నవలంబించుట నిశ్చయ ముగ తగునని యట్టివా రనుకొందురు. ఈపా త్తము ముగి యుకమున్న మాతృత్వము శిశుపోషణము, మరికొన్ని యాక స్మిక రోగములు మున్నగువాని గూర్చి కొన్ని మనోభావముల గూడ తెలుపనెంచితిమి.

జంతుసృష్టిలో హీనజాతులయందు ప్రసవవేదన బొత్తి గ తెలియదు. సంపూర్ణా రోగ్యవతులగు స్త్రీలవిషయము గూడ నిజముగ నట్లే యుండవలసి యున్నది. నిజముగ నీదే శపు కాంతలలో ననేకులు శిశుజననము సామాన్యవిషయ ముగ నెంతురు. తుది నిమిషమువరకు వారు స్వభావసిద్ధముగ జేయదగు పనులను జేయుచునే యుందురు. ప్రసూతి సమ యమున నొప్పులులేకనే ప్రసవింతురు. కూలిపనులుచేసి జీవించు స్త్రీలు ప్రసవానంతరము వెనువెంటనే తమ పనులను జేయబోవ శక్తి కలిగియుందురు. ప్రసవకాలమున పట్టణము లలోను నగరములలోను నివసించు నారీమణు లపారమగు ప్రసవవేదనను గాంచు టెట్లు సంభవించుచున్నది? ప్రసవము నకు పూర్వాపరముల యందుగూడ ప్రత్యేక చికిత్సావసర ము లేల కలుగుచున్నవి?

ఈ ప్రశ్నముల కుత్తరము లతిసులభములు నతివిచిత్ర ములునుగ నున్నవి. పురములయందు నివసించు కామినులు

ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనము చేయుదురు. వారి యాహారములు, వారి విహారములు వారి వస్త్రాలంకారములు, వారి జీవనవిధానములును సాధారణముగ నారోగ్య జీవనుల స్వభావ విధానముల ప్రకోపింప జేయును. ఇంతియగాక యుక్త వయస్సు రాకముందె గర్భమును ధరించుటయగాక గర్భిణియయిన పిమ్మటను ప్రసూత్యనంతరమునను గూడ పురుషుల మోహవాగురుల జిక్కి కామతంత్రముల కెరయగుచుందురు. అందువలన నతిత్వరితావకాశముననే మరల నంతర్వత్ను లగుచుందురు. నేడు మన దేశమందలి స్త్రీ జనము లక్షల కొలది నిట్టి దైన్యదౌర్భాగ్యస్థితిలో నున్నారు. ఇట్టిపరిస్థితుల యందు జీవితము నరకతుల్యమని నా యభిప్రాయము. పురుషు లంత రాక్షసులుగ వర్తించునంతకాలము స్త్రీలకు సౌఖ్యము కలుగునను యాశ లేదు. పురుషు లనేకు లీనిందను స్త్రీలపయినే మోపుచున్నారు. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో నెవరిదోషమధికమను సంగతి నేర్పరచుట మనపని యెంతమాత్రము కానేరదు. అట్టి దోషమున్నదని కనపరచి దాని పరిహారమును దెలుపుటయే మన పనియై యున్నది. యుక్తవయసు రాకుండ గర్భిణులై ప్రసవానంతర మింద్రియసుఖానుభవమునందాసక్తి మన దేశమును విడిచిపోనంతకాలము వేదనారహితమగు సుఖప్రసవము ఘోరస్వప్నవార్తగా నుండునని వివాహితులగు జనులెల్లరు నన్ని కార్యములకంటె ముఖ్యముగ సత్యగ్రహణము చేయవలయును. స్త్రీలు బిడ్డకుట్లను గర్భధారణానంతరము నిశ్శబ్దముగ ననుభవింతురు.

ప్రసవబాధ యనివార్యమను తప్పుటూహ వారికి
గలదు. తమ యజ్ఞానమును చిత్త దౌర్బల్యమును తమబిడ్డల
దినక్రమమున బలహీనులై వంగిపోవున ట్లెట్లొనర్చుచున్నవో
వారు గనిపెట్టలేకున్నారు. ఈ యుపద్రవము నెంతవ్యయ
మునకైన నోర్చి తొలగించుట స్త్రీ పురుషు లందరికి విస్పష్ట
ధర్మముగ నున్నది. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో
నొకరేని తమ విధ్యుక్త ధర్మమును నెరవునెడ ప్రపంచమంత
యు నుద్ధరించిన వారగుదురు. ఎవరుగాని యితరుని
యొక్క దృష్టాంతమునకై నిరీక్షింప నగత్యములేని విషయ
ముగ నిది యున్నది.

అప్పుడు గర్భధారణ నిమిషము మొదలు నిజదారా
సంగమమును పూర్తిగ వర్జించుట భర్తయొక్క ప్రథమధర్మ
మని తేలుచున్నది. గర్భధారణాది నవమాసపర్యంత
కాలమున భార్యయొక్క యుత్తరవాదిత్వము కూడ విశేష
ముగ నున్నది. ఈ పవిత్రకాలమందలి తన జీవితయోగ్య
తనుబట్టి పుట్టబోవు బిడ్డయొక్క స్వభావ మాధారపడి
యుండును. సత్యము నామె గ్రహించున ట్లొనర్పవలెను.
ఘనమగు యోగ్యవిషయములయం దామె మనోభావములు
ప్రేమపూరితములుగ నుండునెడల బిడ్డకూడ యట్టి స్వభా
వమునె కలిగియుండగలదు. కావున నీ తొమ్మిదినెలల
కాలమున నామె నిరంతరము యోగ్యకార్యాసక్తయయి
యుండవలెను. ఆమె మనస్సు భయము తొందర మొదలగు
వానినుండి విముక్తి గాంచవలెను. దురాలోచనలకును దురుద్దే

శములకును చోటీయరాదు. ఆమె జీవితమునుండి యసత్యమును తొలగింపవలెను. సోమరి సంభాషణాది దుష్కృత్యములయందొక లిప్తకాలమైన వృథపుచ్చరాదు. అట్టి తల్లికి జనించు బిడ్డ ఘనముగను బలముగను నుండకేల మానును!

గర్భిణి తన శరీరము వలెనే మనస్సునుకూడ పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను. నిర్మల వాయువు నని శము పీల్చుచుండవలెను. తాను జీర్ణము చేసికొన గలిగినంత యారోగ్యకర లఘ్వాహారమును భుజించవలెను. పథ్యపానాదులనుగూర్చి యిందు తెలిపిన విధుల నవలంబించు నెడల వైద్య సహాయము నపేక్షించవలసిన యగత్యమించుకేని యుండదు. మలబద్ధ పీడితయగు నెడ పథ్యమున ఒలీవు నూనెను హెచ్చించవలెను. వాంతులు గలనాడు నీళ్లలో నిమ్మరసమునుపిండి పంచదార చేర్చకుండ సేవించవలెను. మసాలాద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను వర్జించవలెను. అనేక నూతన విషయములయందభిలాష కూనీస్నానముల వలన నాపబడును. ఈ తొట్టిస్నాన మామె బలమును జీవశక్తిని వృద్ధి జేయుటయేగాక బిడ్డకుట్లను శమింపజేయుటయందు కూడ ప్రయోజనకారిగ నుండును. కోరిక లూరుచున్న కొలది వాని నంకురముననే ద్రుంచివైచుచు నట్టి కోరికలకు [illegible]ముగ నామె మనమును హరించుట కూడ యత్యావశ్యకము. గర్భస్థార్భక క్షేమమునకై తలిదండ్రు లిరువు రని శము భద్రముగ నుండవలెను.

ఈ కాలమున తన భార్యతో నేవిధమయిన చిరాకును లేకుండ నుండవలెను. ఆమె యుల్లాసముగను సుఖముగను నుండు రీతిని నడుపుచుండవలెను. గృహకృత్యములలో భారమగు కార్యముల నామె చేయరాదు. అనుదినము కొంతకాలము నిర్మలవాయువునం దామె సంచరించున ట్లొనర్చుచుండవలెను. ఈ కాలమున మందు మాకు లెంతమాత్రమీరాదు.

తొమ్మిదవ ప్రకరణము.

శిశుపోషణము.

మంత్రసానియొక్క విధుల నీ ప్రకరణమున [illegible] నుద్దేశించ లేదు. కాని బిడ్డపుట్టినతరువాత దాని నెట్లు [illegible] చవలెనో కనబరుచుటకు మాత్ర ముద్దేశించితిమి. ముందు తెలిపిన ప్రకరణముల జదివినవారు గర్భధారణ కాలమున గాలిరాని చీకటి గదిలో మంచముక్రింద కుంపటి బెట్టి [illegible] శయ్యపైని తల్లిని పరుండబెట్టుట యెంతహానికరమో [illegible] జెప్పనక్కర లేదు. ఈ యభ్యాసము [illegible] [illegible] వింపబడుచున్నను నవి యుపాయకర ఫలితములతో [illegible] యున్నవి.

శీతకాలమున బాలింతను నిస్సందేహముగ వెచ్చగ నుంచవలెను. ఈపని మంచి బూర్నీసు లుపయోగించుటవలన చక్కగ జరుగును. గది మిగుల చల్లగనున్నయెడల కుంపటి పెట్టవలెను. ఆకుంపటిని వెలుపల వెలిగించి పొగయంతయు పోయినపిమ్మట గదిలోనుంచవలెను. అప్పుడయిన నామె పరుండిన మంచముక్రింద నుంచరాదు. ప్రక్కపై నుష్ణోదకపుసీసా లుంచుటవలన నుష్ణమును కలిగింపవచ్చును. శిశుజననానంతరము మరల నుపయోగించుటకుముం దన్నిబట్టలను దుప్పటులను పరిశుభ్రముగ నుతికించవలెను.

శిశువుయొక్క యారోగ్యమంతయు తల్లియారోగ్యముపయి నాధారపడియుండును. కాన యామె యాహారజీవనవిధానములను గూర్చి ప్రత్యేకము శ్రద్ధకలిగి యుండవలెను. ఆమెకు గోధుమరొట్టె, అరటిపండు మొదలగు మంచిపండ్లు ఒలీవునూనె తిననిచ్చినయెడల ఆమె వెచ్చగను బలముగను నుండుటయెగాక విస్తారము పాలుకూడ పడును. ఒలీవునూనె తల్లిపాలకు మంచిగుణమును కలుగజేయును. బిడ్డకు మలబద్ధము చేయకుండ నుపయోగించును. బిడ్డ జబ్బుగనున్నయెడల తల్లి యారోగ్యస్థితిని బరికింపవలెను. బిడ్డకు మందులిడుట దానిని చంపుటవంటిది. బిడ్డ తన లేతశరీరములోనికి వాని విషగుణమును సులభముగ దీసికొనగలదు. కావున మందులను తల్లికే యొసగవలెను. అందువలన వానియందలి మేలుగుణములను పాలద్వారా బిడ్డకెక్కును. శిశువు దగ్గు విరేచనములు మొదలగు బాధలచే బీడింపబడు నెడల భయపడనగ

త్యములేదు. ఒకరోజు నిరీక్షించవలెను. పిమ్మట దాని మూలకారణమును దెలియ బ్రియత్నించి దానిని తొలగింపవలెను. అందుకుగా నల్లరిచేయుచు భీతిచెందుటవలన మరింత హాదు చేయుదుము. బిడ్డ కనివార్యముగ కవోష్ణోదకమున స్నానము చేయించవలెను. దానివస్త్రములు సాధ్యమగునంత తక్కువగ నుండవలెను. కొన్ని నెలలవరకు బట్టలేకుండుటయె మంచిది. బిడ్డను పలచనయగు మెత్తని తెల్లదుప్పటిపై పరుండబెట్టి వెచ్చని బట్టతో కప్పవలెను. ఇట్లొనర్చుటవలన చొక్కాయిలవసరములేకుండును. బట్టలు మురికిగాకుండ నాపును. బిడ్డను దృఢముగను బలముగను జేయును. శుభ్రమయిన బట్టను నాలుగు మడతలుగ బెట్టి బొడ్డు ముడిపైనుంచి దానిపైనొక బొందుతో సరిగ కట్టవలెను. బొడ్డుకు దారముగట్టి పొడచుట్టు వ్రేలవైచు నభ్యాసము మిగుల నపాయకరము. బొడ్డుపటకా వదులుగ నుండవలెను. బొడ్డుచుట్టునుండు భాగము చెమ్మగనున్నయెడల దానిపయిని చక్కగ జల్లించిన సన్నని పిండిని మెల్లగజల్లవలెను.

తల్లిపాలు సమృద్ధిగ నున్నంతవరకు బిడ్డకు చనుబాలను మాత్రమెపట్టవలెను. అవి చాలనినాడు వేయించిన గోధుమలను పిండిగ విసరి వేడినీళ్ళలో కలిపి కొంచెము బెల్లమును జేర్చి చనుబాలకు బదులుగ నుపయోగించవలెను. అది మిగుల మంచి ఫలితమునిచ్చును. అరటిపండులో సగము ముక్కను చక్కగ పిసికి యొరగలిబెడు ఒలిఫునూనెతో మిశ్రితము జేసి బిడ్డకిచ్చిన ముఖ్యముగ సుగుణమిచ్చునదిగనుండును.

ఆవుపాలను బట్టునెడల వానితో మూడింట నొకపాలు నీరు
జేర్చి బాగుగ నుడుకు పర్యంతము మరిగించవలెను. అప్పు
డందు కొంచెము స్వచ్ఛమగు బెల్లమునుకూడ కలుపవలెను.
బెల్లమునకు మారు శర్కర నుపయోగించుట మిగుల హానికర
ముగ నుండును. ఆబిడ్డ క్రమముగ ఫలాహారమున కలవాటు
పడునట్లు చేయవలెను. అట్లు చేయుటచే దాని రక్త మారం
భమునుండియు స్వచ్ఛముగ నుండును. బిడ్డ ధైర్యముగను
ప్రకాశమానముగను పెరుగును. తమ బిడ్డలకు పండ్లు రాక
మున్న గాని వచ్చినతోడనే గాని యన్నము, కూరలు, పప్పు
మొదలగు పదార్థములను తినిపించసాగు తల్లు లాబిడ్డల కపా
రముగు హానిని గావించుచున్నారు. కాఫీ, టీనీళ్లను వర్జించు
డని వేరుగ జెప్పనగత్యము లేదు. బిడ్డ నడువజాలినంత పెద్దగ
పెరిగినపుడు కుడితినీ మొదలగు బట్టలను కట్టవలెను. ఇంకను
పాదములు వట్టివిగనే యుంచవలెను. అందువలన నది
స్వేచ్ఛగ సంచరింప వీలు కలుగును. జోళ్లు నుపయోగించుట
వలన రక్తము ధారాళముగ ప్రసరించుట నాగును. కఠినమగు
పాదముల యొక్కయు కాళ్లయొక్కయు నభివృద్ధికి భంగకర
మగును. [illegible] పట్టు, జరీబట్టలను, టోపీ, కోటు, మున్నగు నలం
కారములతో [illegible] ముస్తాబుగావించుట మోటుయభ్యాసము.
[illegible] భావజన్యమగు సౌందర్యము నస్త్రీహాస్యాస్పదములగు వస్త్రా
లం[illegible]కారాదులచే నభివృద్ధి చేయ యత్నించుట దంభమూర్ఖతలని
పరిక[illegible]ను. బిడ్డ పుట్టినదాది దాని విద్యాభ్యాస మారంభమ
గుననియు, [illegible]దండ్రులే యుపాధ్యాయులయి బోధింపవలెనని

యను మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. బెదరింపులను శిక్షలను నుపయోగించుట, బిడ్డల కమితాహారమును కుత్తుకబంటిగబెట్టు దురభ్యాసమును నిజమగు విద్యాపద్ధతుల కవమానకరముగ నుండును. "యథామాతా తథాశిశు" యను నార్యోక్తి కలదుగాన తలిదండ్రుల దృష్టాంతములు నభ్యాసములును బిడ్డల సత్ప్రవర్తనలను యోగ్యతలును ముఖ్యముగ నేర్పరచును. జననీజనకులు బలహీను లగునెడ వారి బిడ్డలును బలహీనులుగ నుందురు. వారు విస్పష్టముగ మాటలాడుచుండిన బిడ్డలును స్పష్టముగ మాటలాడనేర్తురు. వారు దుర్భాషలాడు దురభ్యాసమున దగిలియుండునెడల బిడ్డలు కూడ వారి ననుకరింతురు. అయోగ్యులుగ పెరుగుదురు. నిశ్చయముగ బిడ్డలు తమ మాతాపితరుల దృష్టాంతముల ననుకరించుట మానుష స్వభావము.

తలిదండ్రుల భుజములపయినున్న యుత్తరవాదిత్వ మెంతభారమయినదో మనము గనుచున్నారము. బిడ్డలకు యథార్థవాదులు సత్యసంధులు నిజసంఘాలంకారులుగ జేయగల విద్యనేర్పుట జననీజనకుల మొదటివిధి. జంతు వృక్షవర్గములలో సంతతి నిరాఘాటముగ తలిదండ్రుల బోలియుండును. ఈప్రకృతిశాసనముల మనుష్యుడు మాత్ర మతిక్రమించగలుగునా? మనుష్యజాతమున మాత్రము యోగ్యులగు జననీజనకుల కయోగ్యసంతానము కలుగుట, ఆరోగ్యవంతులకు రోగిష్టులు జనించుట మొదలగు ననుగుణ్యవ్యాపారములను గనుచున్నాము. ఆస్థితియొక్క జవాబుదా

దీని పూనుటకు చాలినంత పెద్దవారము కాకముందే యబుద్ధి పూర్వకముగ మనము బిడ్డల తండ్రుల మగుచుండుటయే యట్టి యనర్థములకు హేతువగుచున్నది. తమ బిడ్డలను ఘన మార్గవర్తులగునటుల తరిఫియ్యతుచేయుటయు సుగుణవంతు లగు తలిదండ్రుల పవిత్రవిధిగనున్నది. తలిదండ్రు లిరువురు సద్విద్య గరచియుండుట దీని కవసరముగనున్నది. తలిదండ్రులు విద్వాంసులు గానియెడలను, తమ యసంపూర్ణత్వమును తామెరిగియున్నపుడును, తమబిడ్డలను యుక్తమగు సంరక్షకుల కొప్పించుట వారి విధాయక కృత్యముగ నున్నది. పాఠశాలకంపిన మాత్రమున తమబిడ్డల కున్నతమగు యోగ్యత కలుగునని నిరీక్షించుట కేవల మవివేకముగ నుండును. ఇంటికడ నేర్చిన బోధనకును, బడియందు గ్రహించిన బోధనకును, వ్యత్యాసమున్నయెడల బిడ్డ యభివృద్ధిగాంచు యాశయే యుండ నేరదు.

ఇదివరకే తెలిపియున్న రీతిని బిడ్డయొక్క నిజమగు విద్యాభ్యాసము జననలిప్తనుండియు నారంభమగును. జ్ఞాన బీజముల నాటలలో చాలవరకు గ్రహింపనగును. నిశ్చయముగ నిది పురాతన గాథ. బిడ్డల పాఠశాలలకంపు నభ్యాసము నిన్నమొన్న ప్రారంభమయినది. తలిదండ్రులు తమ విధులను తమ బిడ్డల వలన నెరవేర్పబడుటకుమాత్ర మంగీకరించినయెడల వారి యభివృద్ధి కపారావకాశము కలిగియుండును. కాని నిజముగ మనము మనబిడ్డల నాటబొమ్మలుగ జేయుచున్నాము. వారి శరీరముల నందమగు వస్త్రభూషణాదులతో

వలంకరింతుము. వారికి కుత్తుకబంటిగ మిఠాయి మొదలగు మధురాహారముల మేపుదుము. శైశవము నుండియు ముద్దు మురిపములచే వారిని పాడొనర్చుచున్నారము. వారి యెడ మనకుగల కృత్రిమప్రేమవలన వారి నిచ్చవచ్చినట్లు నిరాటంకముగ పోనిచ్చుచున్నాము. మనమే లోభులము, విషయసుఖాసక్తులము, మర్యాద హీనులము, సోమరులము, శుభ్రరహితులమునుగ నుండియున్నపుడు మన యడుగుజాడలనె వర్తించు మనబిడ్డలు బలహీనులు దుర్మార్గులు స్వప్రయోజనపరులు సోమరులు యింద్రియ సుఖలంపటులు దుర్నీతి పరులునుగ మారిరన నేమియాశ్చర్యము గలదు? ఊహా పరులగు జననీజనకు లెల్లరీవిషయమును జక్కగ యోచించు కొనవలెను. ఏలయన మన దేశముయొక్క భవిష్యదభివృద్ధి యెంతయు వారిపై నాధారపడియున్నది.



పదియవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, నీటమునుగుట.

సామాన్యముగ కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములను గూర్చియు తన్నివారణ సాధనములను గురించియు నీప్రకరణములలో నాలోచింతుము. ఈ విషయములను గూర్చి సజ్ఞానము ప్రతి మానవునకు కత్యవసరముగనున్నది, అందువలన సకాల

సహాయము జేయనగును. విలువగల ప్రాణుల ననేకము నష్టముగాకుండ రక్షింపవచ్చును. ఇట్టిసందర్భమున జేయ దగినసాధనములను బాలురు సయితము నేర్చియుండవలెను. అట్లు నేర్చియుండిన వారు దయాళురును, కుశాగ్రబుద్ధులును నగు పౌరులుగ పెరుగుదురు.

నీటమునుగుటను గూర్చి ప్రథమమున దెలుపుచున్నా ము. వాయువు లేక యే నరుడును నధమ మయిదునిమేష ములకంటె నెక్కుడు కాలము జీవింపజాలని విధమున నీట మునిగిపోయిన వానిని పైకిదీసి నపుడు ప్రాణావశిష్టుడై యుం డును. వాని పునరుజ్జీవితుని గావించుటకు తత్క్షణమే ప్రయ త్నములు గావింపవలెను. ఇందుకుగా నీ రెండుపనులను చేయ వలెను. కృత్రిమోచ్ఛ్వాస మొకటియును, ఉష్ణోత్పాదన మొకటియునై యున్నవి.

నదీ తీరములయందును ఏటి యొడ్డులను నవసరమగు సాధనము లలవడనపుడు తరచు యట్టి ప్రాథమిక సహాయము చేయనగునని మనము మరువరాదు. అధమ మిద్దరు ముగ్గు రా[illegible]మున నచట నుండినపుడుమాత్రి మట్టిసహాయ ముప యోగిం[illegible]ను. ప్రాథమిక సహాయ మొనరించువాడు ఆధార ములను [illegible] చురుకుదనము మొదలగు గుణములను కలిగి యుండవలెను. [illegible]డే తన ధైర్యస్థైర్యములను విడుచు నెడల [illegible]ము చేయజాలడు. అనుచరులు గావించు పనులను నాక్షేపించుచు చర్చించుచు వివరములను గూర్చి వాగ్వాద [illegible] [illegible]డల కూడ నా [illegible] కాశ లేదు. ఆ సం[illegible]

మున నుత్తమ మార్గదర్శి కావలెను. ఇతరు లతని యుత్తరు వుల మిగుల చురుకుగ నవలంబింపవలెను.

నీటినుండి యీ మనుజుని పైకిదీసిన వెంటనే వాని వస్త్రములను తీసివేయవలెను. శరీరమందలి తడియార్చవలెను. పిమ్మట వానిముఖముపైకిని వానిచేతులు వానితలక్రిందను నుం డునటులు పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట మనచేతిని వానివక్షస్థల మునసుంచి వానినోటినుండి లోపలికివెళ్లిన బురదనీరును తీసివే యవలెను. ఈసమయమున వానినాలుక వానినోటిపయికి వచ్చును. అప్పుడు దానినొక రుమాలుతో పట్టుకొనవలెను. అట్లు తెలివి వచ్చువరకు పట్టుకొని యుండవలెను. అనంత రము వానితలయును వక్షస్థలమును పాదములకంటె కొంచె మెత్తుగలేచునటుల వానిని త్రిప్పవలెను. తదనంతర మనుచరు లలో నొకడు వానితలకడ మోకరించి యుండవలెను. రెండు వైపులనున్న వానిచేతులను చాపి తిన్నగనుండునట్లు చేయ వలెను. ఈసాధనముచే వాని పక్కెెముకలు యెత్తబ డును. వెలుపలిగాలి వానిదేహమున చొరగలదు. పిమ్మట వానిచేతుల నతిత్వరితముగ వెనుకకుదెచ్చి వానిరొమ్ము మీద మునువవలెను. అందువలన రొమ్ము సంకుచితపడి గాలి తొలగిపోవును. దీనికి సహాయముగ చన్నీళ్లను వేడినీళ్లను చేతులతోతీసి వానిరొమ్ముపయిని పోయవలెను. నిప్పు వెలి గించుట కవకాశము కలిగునేని వాని శరీరమునకు నిప్పుతో కాచడము చేయవలెను. పిమ్మట వలవడునన్ని బట్టలను వాని దేహమునకు చుట్టబెట్టవలెను. ఆశరీరము నుష్ణముకలుగు

పటుల పూర్ణముగ చేతులతో రాయవలెను. నిరాశనంద
కుండ చాలకాలమువరకు యీప్రయత్నములన్నియు చేయ
వలెను. కొన్నివిషయములలో నట్టి సాధనముల ననేక
గంటలవరకు శ్వాసము తిరుగ ప్రారంభించకముందును వెను
కనుకూడ చేయవలెను. స్మారక చిహ్నము లగుపడిన
తోడనె యెద్దిరయే నుష్ణపానీయము నొసగవలెను. ఉష్ణోదక
మున నిమ్మరసము పిండిగాని, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చి
నీపట్ట, వీని కషాయములుగాని, ముఖ్యముగ గుణమిచ్చు
నవిగ కనుగొనబడినవి. పొగాకు వాసనకూడ నుపయోగ
కారిగ రుజువు పడినది. రోగిచుట్టు జనులను మూగనీయ
రాదు. అందువలన వాయు ప్రసారము ప్రతిబంధించును.
అట్టి విషయములలో మరణ చిహ్నము లిట్లుండును. "శ్వాస
ము పూర్ణముగ నిలిచిపోవుట, హృదయముయొక్కయు,
నూపిరితిత్తుల యొక్కయును, చలనము బొత్తిగ నిలిచి
యుండుట," ఇది ముక్కుకడ నెమలికన్నుంచిన కదల కుండిన
[illegible]యనగును. శ్వాసమందలి చెమ్మవలన చూపుటద్దము
నల్లబడకుండుట, కనుదృష్టి నిలుకడయయి యర నిమీలిత
ముగ నుండుట, రెప్పలు బరువెక్కుట, దవడలు కదలకుండ
స్థిరముగ నిలుచుట, వ్రేళ్లు వంకరగుట, పండ్ల మధ్య నాలుక
పైకి వెడలుట, నోటియందు నురుగు గ్రమ్ముట, ముక్కు
మొర[illegible]గుట, శరీరమంతయు తెల్లబారుట, యీ చిహ్నము
లన్నియు నొకసా రగుపడిన యీ మనుజుడు మరణించెనని
తెలియ నగును. కొన్ని విషయములలో నరుదుగ నీ చిహ్న

ములన్నియు గనపడినను ప్రాణముండును. మరణము యొక్క నిశ్చయమయిన చిహ్నము శరీరము విడిపోవ నారంభించుటయే యయి యున్నది. పురాతనములును నౌషధ సాధనముల నోరిమిగ నుపయోగించు పర్యంతము రోగి చనిపోయినాడని యెంచి యెన్నడును విడువరాదు.

పదునొకండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, కాలుడుపుండ్లు, గాయములు.

ఏ మనుజుని బట్టలకయిన నిప్పంటు కొనునపుడు మిగుల తరుచుగ మనము భయ భ్రాంతులమయి హాని కలిగిన వానికి సహాయము చేయుటకు బదులుగ మన తెలివితక్కువ వలన మరింత చెడుగును కలుగజేయుచున్నాము. కనుక యిట్టి విషయములలో నేమిచేయవలెనో [illegible] కొనుట ప్రతి వ్యక్తి ధర్మముగ నున్నది.

బట్టలంటు కొనినవాడు తన ధైర్యస్థైర్యములను విడిచిపెట్టరాదు. బట్టయొక్క యొకకొనను మాత్రమగ్నియున్నప్పుడు చేతులతో దానిని నలిపివేయవలెను. బట్టంతయునగ్నివ్యాప్తి గాంచినపుడుగాని విశేషభాగ మంటుకొనినపుడుగాని యామనుజుడు నేలపరుండి నేలనుదొరలవలెను. తివాచీవంటి

చిళసరి గుడ్డదొరికినయెడల తత్క్షణమే దానిని వానిశరీరముచు ట్టును చుట్టవలెను. నీరుదగ్గరగనున్న యెడల దానిపయిని పోయ వలెను. నిప్పుఆరిపోయినవెంటనె శరీరముయొక్క యేభాగమం దయినను కాలినగాయములున్న యెడల మనముకనుగొనవలె ను కాలుపులున్నచోట సామాన్యముగ శరీరమునకు బట్ట యంటియుండును. అట్టిసందర్భములో నాయంటుకొనినగుడ్డను బలవంతముగ చింపివేయగూడదు. మెల్లగ కత్తెరతో కత్తిరిం చి కాలినభాగములందు దానిని చెదరనీయకుండ విడువవలెను. అట్లుచేయుటలో చర్మమూడి రాకుండచేయవలెను. ఇదిజరిగినత త్క్షణమున నీభాగములన్నిటికిని స్వచ్ఛమయిన బురదపట్లనువేసి వానిని గుడ్డలతో జరిగిపోకుండ కట్టవలెను. ఇదితత్క్షణమే మం టనుపోగొట్టి రోగిబాధను శమింపజేయును. శరీరముననంటియు న్న బట్టయొక్క ముక్కలపయినికూడ నీపట్లు వేయవచ్చును అది యెండిపోవనారంభించినవెంటనే తిరుగ పట్టువేయవలెను. చల్లని నీరుతగులుటకు భయపడవలసిన కారణములేదు.

ఈవిధమయిన ప్రాథమిక సహాయ మొనరించియుండని యెడల నీదిగువ దెలిపిన విధు లుపయోగకారులుగ కనుగొన బడును. ముప్పుఅరటియాకు పయిని ఒలీవునూనెనుగాని మంచినూనెనుగాని చక్కగపూసి గాయములపయిని వేయ వలెను. అరటియాకులు దొరకనియెడల గుడ్డముక్కల నుప యోగించవచ్చును. అవిసెనూనెను సున్నపునీటిని సమభాగ ములు కలిపి యుపయోగింపవచ్చును. దీనివలన గొప్ప లాభ ముకలదు. గాయములకంటుకొనిన గుడ్డముక్కలు కాచిన

పాలు నీళ్లతో కలిపిన దానితో వానిని తడిపిన సులభముగ తీసివేయవచ్చును. రెండురోజులయిన పిమ్మట మొదటినూనె కట్టును తొలగింపవచ్చును. పిమ్మట క్రొత్తకట్లు ప్రతిదినము కట్టవలెను. కాలిన భాగములపయిని పొక్కులు లేచినయెడల వానిని పొడిచివేయవలెను. చర్మము నగత్యముగ తొలగింప నవసరములేదు.

చర్మము కాలుటవలన సామాన్యముగ తీవ్రపుండ్లుపడి నయెడల బురదపట్టు వేయుటకంటె గుణమిచ్చు మందు మరి యొకటి లేదు. వ్రేళ్ళుకాలినయెడల నీపట్టు వేయునపు డా వ్రేళ్ళొకదానికొకటి తాకకుండునటుల జాగ్రతపడవలెను. ద్రావకములవలన కలిగిన గాయములును అన్నివిధములయిన కాలుడు పుండ్లకును నీ చికిత్సనే యుపయోగించవలెను.

పంద్రెండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు—సర్పదష్టము.

పాములను గూర్చి మనలో నిప్పటికిని వ్యాప్తిలోనున్న పిచ్చినమ్మకములకు పారములేదు. అనాది సిద్ధముగ సర్పవిషయమున నుపద్రవమయిన భయమును మనము వృద్ధిచేసి యున్నాము. పాముపేరు జెప్పినమాత్రమున మనము భయపడుదుము. హిందువులు సర్పముల బూజింతురు. సర్పపూ

జకై ప్రతిసంవత్సరమున నాగపంచమియను నొక ప్రత్యేక
దినము నేర్పరచియున్నారు. ఆదిశేషుడను సర్పరాజు భూభా
రమును వహించుచున్నాడని వారూహింతురు. మహావిష్ణు
వనంతనామక మహాసర్పమునందు శయనించియుండుటచే శేష
శాయి యందురు. సర్పహారముల కంఠమున నలంకరించు
కొనుటచే శివదేవుని నాగభూషణుడని పలుకుచుందురు. సర్వో
త్కృష్టవస్తువుల వర్ణించుతరి దానిని వర్ణింప వేయితలలుగల
యాదిశేషునకైన నలవిగా దందురు. సర్పముల జ్ఞానవివేకాది
గుణములను గూర్చిన మనవిశ్వాసమును దెలుపుచున్నాము.
కర్కోటక నామక సర్పము నలమహారాజును కరిచి విరూపుని
గావించెనని చెప్పుదురు. అందువలన నలుడు తనసంచారము
నం దేవిధమయిన హానిని పొందకుండ జేసినది. పశ్చిమదేశ
మందలి కొన్ని క్రైస్తవ జాతులలో నట్టి యూహాలు తటస్థిం
చుచున్నవి. ఆంగ్లేయ మహాకవు లాంగ్లభాషలో "సర్పము
వంటి జ్ఞానమును జిత్తులను కలిగియున్నా"రని వర్ణించియున్నారు.
క్రైస్తవ వేదమగు బైబిలు గ్రంథమున సయితా నవ్వను ప్రేరే
పించుకొరకు సర్పాకృతి బొందినట్లు చెప్పబడియున్నది.

జనులెల్లరు సర్పములకు భయపడుటకు నిజమగు
హేతువు ప్రత్యక్షముగ నున్నది. సర్పవిషము దేహమంతటను
వ్యాపించినయెడల తప్పక మృతినందవలసినదే. మరణ స్మరణ
మాత్రమున మిగుల భయాక్రాంతుల మగుచుండ పాముపేరు
చెప్పిన మరియును భయపడుచున్నాము. కావున మన సర్ప
పూజ మన భయమునకు హేతుభూత మగుచున్నది. పాము

స్వల్పజంతువగునెడల మనచే నారాధింపబడకయే యుండును. అది పెద్దజంతువగుటను వింతయగు నాకర్షణ శక్తిగల దగుటను దానికి దేవత్వారోపణ గావించి పూజించుచున్నాము

పాము పశుబుద్ధిగల జంతువనియు, గనబడినవెంటనే దానిని చంపవలెననియు నిప్పటి పాశ్చాత్య ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించియున్నారు. దొరతనమువారి లెఖ్ఖల వలన 20,000 ల మందికి తక్కువగాకుండ ప్రతిసంవత్సరము హిందూదేశమున సర్పదష్టమువలన చనిపోవుచున్నారని మేము తెలిసికొనియున్నాము. దొరతనమువారు విష సర్పమును జంపిన వారికి బహుమానము లొసగుచున్నారు. అందువలన దేశ మేమాత్రమయిన లాభము గాంచిన దాయని యొక ప్రశ్న యడుగబడుచున్నది. పామెప్పుడును స్వేచ్ఛగా కరవదని మన యనుభవమువలన మన మెరిగియున్నాము. కాని దాని కేవిధమయిన తొందర కలిగినను పగదీర్చుకొను నుద్దేశముతో మాత్ర మది కరచును. దాని యూహలు దా నిర్దోషిత్వమును దెలుపుచున్నవి. హిందూస్థానమున యందలి యే భాగముననగాని పాములనుండి విముక్తి గావిం యత్నించుట గాలితో ద్వంద్వయుద్ధము చేయ బ్రయత్నించుట వలె మిగుల హాస్యాస్పదముగను నిష్ఫలముగను నుండును. ఒకానొక ప్రదేశమునందు పాములు కుండ నాశనము గావింపవచ్చునుగాని విస్తారముగ నా గావించుట సాధ్యము కానేరదు. హిందూదేశమువం గొప్పదేశములలో పూర్తిగ సర్పదష్టములు లేకుండ నిరూ

లముచేయు ప్రయత్న మవివేకముతో గూడినసాహసకార్య
మనుట నిస్సంశయము.

మనలను ఇతర జంతు జాలమును సృజించిన
దేవుడే పాములనుగూడ పుట్టించి యున్నాడను సంగతి నెన్న
డును మరువకుందుము గాక. దేవుని మార్గములు శోధ నా
నర్హములు కాని సింహము పులి పాము తేలు మున్నగు దుష్ట
జంతువులను మానవజాతిని వినాశము గావింప దేవుడు
సృజించి యుండలేదని మనము మనో నిశ్చయము కలిగి
యుండవచ్చును. కనబడిన చోటులనెల్ల తమ్ము నాశనము
చేయుచుండుటచేత మనుష్యజాతి, తమ వినాశము కొరకు
దైవముచే సృజింపబడి యున్నదని పాములన్నియు సభచేసి
తీర్మానించుకొనిన యెడల నా తీర్మానమునకు మన మంగీక
రింతుమా? ఎన్న డంగీకరింప నేరము. సర్పము జన్మ
చేతనే మనుష్య శత్రువని యనుకొనుట నిశ్చయముగ
పొరపాటు.

అడవులలో తిరుగుట వాడుకగా నుండిన యసిస్సీ
వాసియగు సెయింటు ఫ్రాన్సిస్సు దొరగారను మహా
నీయుడు పాములచేగాని వన్యమృగములచే గాని యేహానిని
గాంచలేదు. అవి యాయనతో మిగుల స్నేహభావముతో
నుండసాగెను. అట్లనే వేలకొలది యోగులును ఫకీరులును
హిందూస్థానారణ్యములలో సింహ శార్దూ లాదులు సర్ప
ములు మొదలగు క్రూరవన్యసత్వములనడుమ జీవించుచుండిరి.
ఈ జంతువులవలన వారెన్నడు నెవరును మృతిజెంది యున్నట్లు

వినియుండలేదు. "వారా యరణ్యములలోనే మృతిజెంది యుండిరి. మనము చాలదూరమున నుండుటచే దానిని గురించి వినియుండలే"దని వాదింపవచ్చును. అటులనే యంగీకరంతము. అరణ్యవాసులగు యోగుల సంఖ్యను, కానల నుండు సర్పవ్యాఘ్రాది వన్యజంతువుల సంఖ్యతో సరిపోల్చిన యెడల నత్యల్పము. అందుచే నీ జంతువులు మనుష్యశత్రువులుగ నుండునెడల యోగికుల మంతయును నితరాటవిక జీవులును నిరాయుధులుగ నుండుటచే వాని యార్భాటముల తొలగించి రక్షించుకొనజాలనందున నతిత్వరగ నవి నశించును.

వా రేవిధముననను నశింపలేదు. కాబట్టి సర్పము వలనను, వన్యసత్వముల వలనను నడవులలో నేయుపాయము నులేక జీవించు చున్నారనుట నిర్ధారణాంశము. మనుష్యు డితర జీవులయెడల శత్రుత్వము వహింపకుండునెడల న వానికి శత్రువులు కానేరవను సిద్ధాంతమందు నాకు పూర్ణ విశ్వాసముకలదు. మనుజుని గుణవిశేషములలో ప్రేమ మిగుల గొప్పది. అదిలేకున్న దైవపూజ వ్యర్థమగును. అది యన్నిమతములకు మూలకారణముగ నుండును.

ఇంతియెగాక సర్పవన్య సత్వాదుల క్రూరత్వము మనుష్యస్వభావముయొక్క ప్రతిఫలమును దాని ఫలితమును, న మనమెంచి తీరవలెను. సర్పాదులకంటె మన మల్పహానిక మగుదుమా? మన జిహ్వలు పాముకోరలకంటె నల్పవిష భరితములా? పులులు సింహములు మొదలగు క్రూరవ

సత్వములవలె మనమును నిరపరాధులగు మనసోదరులను మన కెరజేసికొనుచుండలేదా? మనుజుడు సంపూర్ణముగ హింసాస్వభావదూరుడగుచో నితరజంతు జాలమంతయు వానితో సఖ్యము కలిగియుండునని సమస్త వేదశాస్త్రము లుద్ఘోషించుచున్నవి. సింహమునకును గొఱ్ఱెపిల్లకును జరుగు భయంకర కలహములు గందరగోళములవంటి ఘోరమగు పోరులు మన స్వాంతజంతువులలో జరుగుచున్నపుడు అంతకం టెను విశేషసంగతులీబాహ్య ప్రపంచమున జరుగుచుండిన నేమి యాశ్చర్యము?

మనచుట్టునున్న ప్రపంచముయొక్క ఛాయామాత్రిల ముగ మనమున్నాము. బాహ్యప్రపంచముయొక్క యన్నిరూపములును మనహృదయాదర్శమున ప్రతిఫలించుచు కనబడును. మనము మనస్వభావమును మార్చుకొనునెడల మనచుట్టు నున్న సర్వప్రపంచము ననివార్యముగమారును. బలవత్తరమగు నాత్మబోధాసహాయమువలన తమస్వభావమును మార్చుకొను స్త్రీపురుషులకు ప్రత్యేకముగ ప్రపంచమంతయు భిన్నరూపము పొందియున్నదని మనముకనుగొందుము. దైవసృష్టి యొక్క మహావైచిత్ర్యమును, సుఖముయొక్క నిజమయిన మహారహస్యమునునిదియె. మనప్రవర్తన ననుసరించి మనస త్యాసత్యములుండును. ఈవిషయమున మనమితరుల నెంతమాత్రము విశ్వసింప నగత్యములేదు. సర్పదష్టమునుగూర్చి యధిక్రమముగ వ్రాసినందుకు క్షమాపణమిదియె. పాముకాటునకు మనలచికిత్సా మాత్రములను వెలుపుటకంటె నీవిషయమున కే

రికొంత విస్తరించి తెలుపుట మేలనియెంచి యవివేకయుక్తభ
యవిముక్తులమగుటనుగూర్చి కనపరచుట బాగనియెంచితిమి.
మేముచర్చించిన పద్ధతుల నొకపాఠకమహాశయుడేని యాచర
ణమునకు దెచ్చికొనినయెడల మాయత్నము సంపూర్ణఫలయు
క్తమయ్యెనని సంతసింతుము. ఇంతియగాక జనాదరమునుగాం
చిన సుఖాధారపద్ధతులను దెలుపుటకుగాను ఈపుటలనువ్రా
యుట మాయాశయముకాదు. ఆయంశము నామూ
లాగ్రముగ పరికించి యారోగ్యమునుగురించి ముఖ్యాంశముల
వివరించుటకుగాను దీనినివ్రాసితిమి.

సంపూర్ణారోగ్యవంతుడును, నుష్ణోద్రేకముచే రక్త
మాలిన్యము గాంచని వాడును, ఆరోగ్యకర సాత్వికాహారభో
యును, తాత్కాలిక సర్పవిష బాధితుడు గానేరడు. ఇందుకువ్యతి
రేకముగ త్రాగుబోతును, ననారోగ్య భోజనమొనర్చుట చే ర
క్తము కలుషితమగు మనుజుడును సర్పదష్టుడగుచో నావిషము
తక్షణ మెక్కుటయే గాక ప్రాణాపాయకరముకూడ నగునదు.
ఉప్పు మొదలగు పదార్థములను వర్జించిన వాడును, [illegible]హార
మాత్రజీవియు నగువా డేవిధమయిన విషబాధితుడు గాకుం
డు నంత స్వచ్ఛముగ నుండునని యొక వైద్యుడు దృఢముగ
బలికియున్నాడు. ఇది యెంతవరకు సత్యమో తెలుపు[illegible] చా
లినంత యనుభవము నాకీ విషయమున లేదు. ఒక[illegible]డు వ
త్సరముల వర కుప్పు మొదలగు పదార్థములతో కలియని
యాహారమును భుజించు వాడు ఇంత బ[illegible] పొందజాలడ
ని మేము చెప్పగలము. దురభ్యాసముల వలన చిరకాలస్థము

గ మలినమయి విషప్రాయమైన రక్త మొకటి రెండు వత్సరముల స్వల్పకాలమున యుక్త స్థితిలోనికి రాజాలదు.

భయభ్రాంతులును నాగ్రహగ్రస్తులును సామాన్యస్థితియందుండు వారికంటె నతి సుకరముగను నతి వేగముగను విషపీడితులగుదురని ప్రకృతి శాస్త్రప్రమాణముచే ఋజువు చేయబడియున్నది. భయకోపములు నాడిని, హృదయమును, సామాన్యముగ నుండు వేగముకంటె నెక్కుడు వడిగ కొట్టుకొనజేయునని ప్రతివాడెరుగును. రక్తనాళములలోని రక్తవాహిక వడిగ నుండుకొలది యుష్ణోగ్రత యధికముగనుండును. దుష్టములగు నింద్రియ వ్యాపారముల వలన నుత్పన్నమగు నుష్ణ మారోగ్యకరముకాదు. మిగుల హానికరమగును. కోపము నిశ్చయముగ జ్వరముయొక్క భేదరూపము. కావున సర్పదష్టమునకు యుక్తమగు విరుగుడు మితమగు సాత్వికాహార భుక్తియును, క్రోధభయాది దుష్టమనోవ్యాపారవర్జనమును, భయమునకు తావియ్యకుండుట, స్వచ్ఛమును దివ్యమునునయిన జీవరక్షణ శక్తియందలి సంపూర్ణ విశ్వాసమును నిలుపుకొనుట, మన మెల్లపుడును దేవుని చేతులయందున్నామనియు, మన కాయన నియమించిన జీవిత పరిమాణ మే హేతువు వలనను హెచ్చుటగాని, తగ్గుటగాని జరుగ నేరదనియును, పూర్ణవిశ్వాస మాత్మయందు గలిగి యుండుట నయియున్నది.

ఖోర్తు ఎలిజబెత్తు చిత్రవస్తు ప్రదర్శన శాలాధ్యక్షుడును, పాములు, వానిభేదములు, వాని యలవాటులు మొదలగు వానినిగూర్చి పరిశీలనమునం దతని జీవితకాలమును

చాలభాగము వినియోగించినట్టియు, పాముకాటు, దాని చికి త్సాతంత్రము విషయమున ప్రబలాధారుడునగు డాక్టరు ఫిట్జిసీ మనుదొరగారు తన చిరకాలస్థమగు వివిధ శోధనలకు ఫలితముగ పాముకాటుచే కలిగెననెడి మరణములలో ననేకములు భయముచేతను వైద్యు లుపయోగించు పిచ్చి పిచ్చి మందుల వలనను కలుగుచున్నవని చెప్పియున్నాడు.

పాములన్నియును విషయుక్తములు కావని మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. విషముగల పాములన్నిటి కాటు తక్షణమేయుపద్రవము కలిగించునవియునుకావు. ఇంతేగాక పాములు తమ విషమును కరవబడినవాని శరీరమున నెక్కించుట కన్నివేళల నవకాశము కలిగియుండవు. కాబట్టి విషసర్పము కరచినప్పుడు సయితము మనము భయమునకు చోటీయరాదు. మిగుల సామాన్యములగు విషహరౌషధములన్ననో యితరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ మనమే వాని నుపయోగించుకొనవలెను.

పాము కరచిన చోటునకు పైని తక్షణమే బిగియగు కట్లను చుట్టునుగట్టి, రక్త నాళములగుండ విషము పైకెక్కకుండ నాకల్లను బలమగు పెన్సిలు ఫుల్లలతోగాని, కర్రముక్కలతోగాని బిగించవలెను. పిమ్మట నా గాయమును వాడియగు కత్తికొనతో నంగుళము లోతువరకు కోసివేయవలెను. అందువలన విషయుక్తమగు రక్తము స్వేచ్ఛగ కాగును. ఆ గాయమునిండ వంగళ్లలో విక్రయింపబడు గాఢమగు మెరుపురంగు కలిగిన పొటాసియం పర్మాంగినేటు

చూర్ణము నెక్కించవలెను. అది దొరకని యెడల గాయము నుండి కారు నెత్తురును చక్కగ పీల్చియుమియవలెను. ఈ పనిని విషమంతయు తొలగిపోవు వరకు రోగిగాని యితరులుగాని చేయవలెను. పెదవులపయిని, నాలుక మీదను గాయములు గలవారీవిషరక్తమును పీల్చరాదు. ఈ చికిత్సను సర్పదష్ట మయిన యేడు నిమిషముల లోపున జరుపవలెను. అనగా విషమెక్కి శరీరమున వ్యాపించ నవకాశము కలుగక మున్న యీ విషరక్తగ్రహణ చికిత్సను చేయవలెను. ఇంతకు ముందు తెలిపియున్న రీతిని బురద చికిత్సయందు ప్రత్యేక పాండిత్యముగల జర్మనీ వైద్యుడు రోగిని మట్టితో పూడ్చుటవలన పాము కాటును నివారింపజేసినట్లు చెప్పి యున్నాడు. పాము కాటులలో మంటి యుపయోగమును గురించి నేను శోధించి యుండక పోయినను, నితర విషయములలో నాయనుభవ మునుబట్టి దాని గుణములనుగూర్చి నాకపార విశ్వాసము కలదు. పొటాసియం పెర్మాంగినేటు నుపయోగించుట గాని, విషరక్తమును పీల్చుట గాని జరిపిన పిమ్మట నరంగుళము దళసరిగ గాయమును క్రిందను మీదను కప్ప గలిగి నంత పెద్దదిగ బురదపట్టు వేయవలెను. ప్రతి యింటను బాగుగ గుండజేసి చక్కగ జల్లించినమన్ను నొకడబ్బాతో ను పయోగమునకు సిద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. దానికి వెలుతురును గాలియు తగిలి పడును లేకుండునటుల నుంచవలెను. అవసరమగునపుడు లభ్యమగునటుల కట్టుకట్టుటకు గుడ్డలనుకూడ నుంచుకొనవలెను. ఇవి సర్పదష్టమున నేగాక యసంఖ్యాకముల

గు నితర వ్యాధులలో గూడ పనికివచ్చును.

రోగి స్మారకము తప్పియుండినపుడు గాని శ్వాసనిలిచి పోయినట్లగుపడినపుడు గాని నీటమునుగుట సందర్భమున నుప యోగించిన కృత్రిమశ్వాసోత్పన్న విధానమును చేయవలయు ను. జ్ఞప్తికలుగుటకు వేడి నీళ్లనుగాని యంతకంటెను మేలయి న లవంగాలు దాల్చినిపట్టతో కాచినకషాయమును గాని మి గులనుపయుక్తముగ నుండును. రోగిని గాలితగిలెడు ప్రదేశ మున నుంచవలెను. వాని దేహము చల్లబడినయెడల నుష్ణోదకపు సీసాల నుపయోగించవలెను. లేనియెడల వేడినికలిగించుటకు వేడినీటిలో ఫ్లానలు గుడ్డను ముంచి బాగుగా పిడిచి దానితో నొడలెల్ల చక్కగ కాచవలెను.

పదమూడవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, తేలుకాటు.

దేవుడు తేలుకాటు బాధ నెవరికి కలుగ చేయ కుండెడు గాత యను లోకోక్తియె యాబాధ యెంత తీవ్రముగ, నుండునో తెలుపుచున్నది. నిశ్చయముగ నిది పాము కాటుకం టెను తీవ్రముగ నుండును. కాని మనము దాని కంటెగా జడి యకుందుము, అది దాని కంటె తక్కువ యపాయమును గలిగించును. రక్తశుద్ధి పూర్ణముగ గలవాడు తేలుకాటునకు భయపడ నగత్యమెంత మాత్రమును లేదు. తేలుకాటు

చికిత్స లతి స్వల్పములు. వాడియగు కొనగల కత్తితో కుట్టిన తావున కోయవలెను. ఆ గాయమునుండి వెలువడు రక్తమును మెల్లగ బీల్చవలెను. ఈ భాగమునకు పయిని గట్టిగ బిగించినకట్టు విషవ్యాప్తి నాపును. బురద కట్టుకట్టిన తత్క్షణమే బాధ తగ్గును.

నీళ్లను వినిగరును సమభాగములుగ కలిపి దానితో తడిపిన గుడ్డను కుట్టిన భాగమున దళసరిగ కట్టుగట్టుట గాని దానిచుట్టునున్న ప్రదేశము నంతయు నుప్పు నీటితో తడుపుట గాని చేయుమని కొందరు గ్రంథకర్తలు సలహా నిచ్చి యున్నారు. కాని తేలు కుట్టుటచే బాధజెందు దురదృష్టవంతులవలన స్వయముగ పరిశోధింపబడుటచే నన్నిటిలోను మిగుల గుణమిచ్చు చికిత్స నిశ్చయముగ బురదపట్టేయని తెలినది. ఈ పట్టును సాధ్యమగు నంత దళసరిగ వేయవలెను. రెండు సేర్లమన్ను సహిత మోపనికెక్కువకాదు. ఇందు కుదాహరణముగ వ్రేలు బలముగ నున్నయెడల నీ పట్టు మోచేతివరకు వ్యాపింపవచ్చును. పెద్దపాత్రిలో నుంచిన తడిబురదలో మునుగు టుల కొంత కాలముపరకు చేతినుంచిన యెడల నది బాధను తత్క్షణము నివారింపజేయును.

జెర్రి మొదలగు ఇతర జంతువులు కుట్టిన యెడల [illegible] తేలు కుట్టినపుడు చేయు చికిత్సలనే చేయవలెను.



పదునాల్గవ ప్రకరణము.

ఉ ప సం హా ర ము.

ఆరోగ్యవిషయమున నే జెప్పబూనిన దంతయు నిపుడు చెప్పితిని. మాపాఠక మహాశయుల యనుజ్ఞను పొందక మును పీ పుటలను వ్రాయుటలో నాయుద్దేశము నొకటి రెండు మాటలలో జెప్పెదను.

ఈ గ్రంథమును వ్రాయుచు నాలో నేను "ఇందరు మహామహులుండ నేనె యీ గ్రంథము నేల వ్రాయవలసి వచ్చిన దని ప్రశ్నించు కొనుచుంటిని. నేను వైద్యవిద్య నెరిగిన వాడనుకాను. ఇందు జర్చింపబడిన విషయములయందసంపూర్ణ జ్ఞానము కలవాడను. అట్టి నావంటివాని కీ రీతి పొత్తమును వ్రాయబూనుట యెంతమాత్రము న్యాయము కాదు.

ఇందుకు నాయుక్తి యిది. వైద్యశాస్త్రమే దానియంత నది యసంపూర్ణ జ్ఞానాధారము[illegible]. అందిచాలవరకు బూటకమయియుండును. అందుచేతనే వైద్యమని యర్థమిచ్చు భేషజ శబ్దమునకు బూటకమని లోకవ్యవహారము. కాని యీగ్రంథమును మిగుల పవిత్రోద్దేశములతో వ్రాయబూనితిమి. ఇందు వ్యాధుల నెట్లు నివారింపవలెనను విషయమున విపులముగ తెలుపక వాని నాటంకపరచు సాధనముల వివరింప

యత్నము గావించితిమి. వ్యాధిరాకుండ నాపుట స్వల్పవిషయ మనియు, అందును గూర్చి విశేషము ప్రత్యేక జ్ఞాన మనవ సరమనియు, నీ పద్ధతుల నాచరణమందుంచుట యెంతమాత్రము సుకరము కాదనియు కొంచెమాలోచించిన తెలియ గలదు. సమస్త వ్యాధుల యుత్పత్తిచికిత్సల యేకీభావమును గనబరచుట మాయాశయముగనున్నది. అందువలన తమరు వ్యాధిబాధితులగునపుడు తమ రుజలను తామే చికిత్సల గావించుకొన జనులెల్లరు నేర్చికొందురు. ఆరోగ్యశాసన ముల ననుసరించుటలో నెంత జాగ్రతగనుండినను వారటుల గావింతురు.

మంచియారోగ్య[illegible] మన్నిటిలో నంత ప్రధానముగ నుండనేల? దానిపొందుట కంతగ ప్రయత్నింపనేల? ఆరోగ్య మునుగూర్చి మనము శ్రద్ధ గనపరచలేదని మన ప్రవర్తన తెలుపుచున్నది. మన మానందసౌఖ్యముల ననుభవించుటయు స్వశరీరవిషయమున గర్వముగాంచుటయు మన పర్యవసాన ములుగ బరిణమింపజేయు నారోగ్యమును గోరునెడల నిశ్చ యముగ మనశరీరములు మలినరక్తము క్రొవ్వు మొదలగు పదార్థములతో నిండియుండును. శరీరము దైవనివాసమని సర్వమతము లంగీకరించుచున్న[illegible]. దాని సహాయమున మనల [illegible]చిన జగద్రక్షకుని భక్తియుక్తులతో సేవించి యారాధిం [illegible] మాత్రమే శరీరము మనకు ప్రసాదింప బడియున్నది. దానిని బాహ్యాభ్యంతరములయందు నిర్మలముగ నుండునట్లు చేయుట మనకు విధ్యుక్తధర్మము. కాలమువచ్చినపుడు మన

మెట్టి నిర్మలదశలో దానిని పొందియుంటిమో యట్టి నిష్క-
ళంకదశలో దాని నాతకర్పింపవలెను. ఈయొడంబడిక షర
తులను భగవత్తుష్టిగ మనము నెరవేర్చితిమేని నిశ్చయముగ
నాపరాత్పరుడు మనల బహూకరించి మోక్షప్రాప్తులుగ
జేయును.

ప్రపంచసృష్టిలోని జంతు శరీరము లాకరీతి నింద్రి
య వర్గముతో చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, మొదలగు
సమానవిషయములతో బ్రసాదింపబడి యున్నవి. ఆజంతుకళే
బరములన్నిటిలోను మనుష్య దేహముత్తమ మయినది. కను
కనే యది సకల ఫలప్రదాయిని యగు చింతామణినాబరగును.
మనుజుడు మాత్రమె జ్ఞానముతోను నూహాపోహలతోను
దేవుని పూజింపగలడు. జ్ఞాన శూన్యమగు దైవభక్తి వలన
మోక్షముండదు. మోక్షము లేనిచో సౌఖ్యముండదు. మాను
షదేహము దేవాలయమనియు దానిని దైవపూజ నిమిత్తమయి
యుపయోగింపవలెననియు సత్యగ్రహణము చేయవలెను. [illegible]
త్యమును గ్రహించినపుడె శరీరము నిజమయిన ప్రయోజనకా
రియగును. అట్లుకానిచో నెముకలు, మాంసము నెత్తురును
వానినుండి వచ్చు విషముకంటెను [illegible] నీరు గాలితో
కూడిన మురికి పాత్రముకంటె నుపయోగమయినది [illegible]డు.
రోమకూపములు తదితరద్వారములగుండ వచ్చెడు పదార్థము
[illegible] మనము ముట్టుటకుగాని, యసహ్య పడక [illegible] తలంచుట
[illegible], ప్రయోజన హీనములగు నంత మ[illegible]ముగ నుండును.
[illegible]నిసహ్యములగునటుల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొ[illegible]

విశేష యత్నమవసరము. శరీరము కొరకబద్ధములను, మోస
ములను, వ్యభిచారాభ్యాసములును, నంతకంటె దుర్గుణములను
నవలంబించుట మిగుల నవమానకరము కాదా! ఈదుర్మార్గతల
నై[illegible]షవ్యయప్రయాసల కోర్చి, పెళుసుగనుండు నీయెముకల
[illegible]జరమును సంరక్షించుకొనుట యంతకంటెను నవమాన
ముకాదా!

మన శరీరవిషయమున నిదియే సత్యమయిన యంశము
మిగుల నుపయుక్తములును శ్రేష్ఠములును నగు వస్తువులె వాని
ప్రయోజనములతో తుల్యమగు దుష్టశక్తుల గర్భీకృతములుగ
జేసికొని యుందురు. అటుల కానినాడు వానినిజమగు విలువ
నామోదింప నశక్తులమగుదుము. మన జీవనాధారమును, తద
భావమున మన మొకగంటకాలమయిన జీవింప శక్తులముగా
కుండ జేయునదియునగు సూర్యకాంతి యన్నివస్తువులను
భస్మమగునట్లు కాల్చివేయ శక్తినిగలిగియున్నది. అట్టే రాజు
తనప్రజల కపారమైన మేలు చేయవచ్చును. అతడే చెప్పరాని
కీడు చేయుటకును నాధారమయియుండును. నిశ్చయముగ శరీ
రమును మంచి సేవకునిగ భావింపనగును. కాని యదియె యజ
మానినప్పుడు దానిదుష్టశక్తులపారమయియుండును.

మన యాత్మకును, సైతానునకును మన శరీర రాజ్య
పరిపాలనమును గూర్చి యెడతెగని యుద్ధము జరుగుచుం
డును. ఆత్మజయము పొందిన యెడల మన దేహము మిగుల
యోగ్యత గలిగియుండుటకు బలవత్తర సాధనముగ నుండును.
సయితాను జయము గాంచినచో నది దుర్మార్గత కత్యం

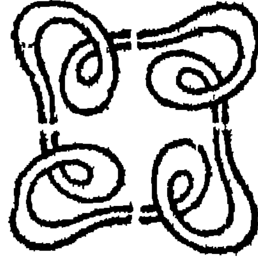
శయ్యగా నేర్పడును. దుర్మార్గమునకు దాస్యమును మలిన పదార్థ పూరితమును, దుర్వాసనా భరితమును, దుర్వ్యాపార కరణయోగ్య కరచరణాద్యవయవ యుక్తమును, అభోజ్యా భోజియు, నవాచ్యవాక్యోచ్చారణ చణరసనాయుక్తమును, నదృశ్య పదార్థావలోకనశీలనేత్రద్వయ సహితమును, నశ్రోతప్రసంగశ్రవణయోగ్యకర్ణద్వయ యుతమును, వాసనాయోగ్యగంధగ్రహణ పరాయణనాసారంధ్ర సహితమును, నగు దేహధారణము కంటె నరకనివాసమే మేలుగ నుండును. కాని యేమనుజుడుగాని స్వర్గమని భ్రమజెంది నరకమున బ్రవేశింప పొరపాటున నయిన బ్రయత్నింపనేరడను నపుడు నరకము కంటెను హైన్యముగ నెంచబడవలసి యుండియు, స్వర్గతుల్యముగ మన మెంచుచుండుట మిగుల వింతగనున్నది. ఈ విషయమున మన గర్వము ప్రబలమయినదిగను, మన దంభము శోచనీయముగను నుండును. మరుగుదొడ్డిని దివ్యభవనముగను, దివ్యమందిరమును మరుగుదొడ్డిగను నుపయోగించువారు తమ యవివేకతాఫలితమును నిశ్చయముగ పొందుదురు. మన శరీరము నిజముగ నయితాను ప్రభుతకు లోబడి యుండునెడల, మనము నిజమయిన సౌఖ్యముల ననుభవించు చున్నామని మన మూహించు నట్లయిన నిశ్చయముగ భయంకర ఫలితముల వందనీయముగ [illegible]సి యుండును.

దైవశాసనములకు విధేయులమై జీవింపప్రయత్నించుటవ

లనను, సయితాను యొక్క యధికారమును నిరాకరించుట వల
నున, సంపూర్ణ సౌఖ్యముల నందగలమను ఘనమగు సత్యమును
బోధించుటయే యీగ్రంధమున మాప్రియత్నము. నిజమగు
నారోగ్యములేక నిజమగుసౌఖ్య మసాధ్యమగును. జిహ్వాను
కఠినముగ లోబరచుకొననినాడు నిజమగు నారోగ్య మలవ
డదు. మనజిహ్వాను మనము లోబరచుకొంటిమేని ఇతరేంద్రి
యములన్నియు తమకు తామె యప్రియత్నముగ మనకు
లోబడును. ఇంద్రియ నిగ్రహముగలవాడు లోకమంతయును
జయించును. అతడు సాక్షాద్దైవ స్వరూపుడనదగు గీతాపఠన
మున శ్రీకృష్ణభగవానునియొక్కయు, బైబిలును పఠించి క్రీస్తు
మహాశయుని యొక్కయు, ఖురానును జదివి యల్లాయొ
క్కయు తత్వముల సత్యమును గ్రహింపజాలడు. వారితత్వ
ములను గ్రహింప నేకైక సాధనము స్వచ్ఛమై, ఘనమై
యొప్పు యోగ్యత నభివృద్ధి గావించుటయే యైయున్నది.
యోగ్యత సత్కార్యాచరణము వలనను, సత్కార్యములు
నిజమువలనను కలుగుచున్నవి. సత్యము సర్వశ్రేయములకు
మూలము. అది ఘనకార్యాచరణమున కాధారము. అది
యన్నిసద్గుణములకు పుట్టినిల్లు. నిరయ దూరమగు సత్యావ
లంబనము నిజమగు యారోగ్యముయొక్క యితర విషయ
ములయొక్కయు బీగముగనున్నది. ఈ మహావిషయము

మాపాఠకుల కభ్యాసము గావించుట యందు మేము జయము గాంచితిమేని యీ గ్రంథమును వ్రాసిన మాయుద్దేశము సంపూర్ణముగ నెరవేరినదగును.

సంపూర్ణము.



తప్పొప్పుల పట్టిక.

పుట.	పేరా.	పంక్తి.	తప్పు.	ఒప్పు.
౪	౨	౯	పంజరాగములుగ	పంజరాంగములుగ
౫	౪	౭	సంబంధమునే	సంబంధమే
౮	౧	౬	మావెరాసుకు	మదరాసునకు
౧౦	౨	౧౧	పీల్చుటనమనము	పీల్చుట వమనము
౨౨	౧	౧౩	అవి	అది
౩౨	౧	౧	క్యముచే	ధిక్యముచే
౩౪	౨	౪	వింత! వారియిండ్లలో	వింతవారియిండ్లలో
౪౬	౩	౧	తీయుటకు	తినుటకు
౪౭	౧	౨	కేవలన్నమును	కేవలమన్నమును
౫౨	౨	౬	దుర్ఘము	దుర్ఘటము
౫౮	౧	౧౧	యుందురు	యుందుము
౬౩	౧	౨౦	బలముగను	బలమును
౬౪	౨	౮	స్వామిదారు	స్వానుదారు
౬౯	౧	౩	చూడతగనడిగ	చూడతగనిదిగ
౭౨	౧	౨	వస్త్రాధికము	వస్త్రాదికము
౭౩	౧	౧౬	బలముగ	బలహీనముగ
౭౪	౧	౧౦	నొరులలో	నురులలో
౭౯	౧	౧౪	చదువ్రము	చదువునుము
౮౧	౧	౭	గ్రహించు	గ్రహించును

౮౧	౨	౧౧	భూాయుక్తమగు	భూయిష్టమగు
౮౩	౧	౨౩	నాయపభ్రమ శములు.	నాయపభ్రంశ ములు.
౮౪	౧	౪	యుంటినిని	యుంటినని
	౧	౮	సరిపోల్చుకొరి	సరిపోల్చుకొని
౮౫	౧	౭	నవాక్య	నవాచ్య
	౧	౧౦	మందు	ముందు
	౨	౧	విహాహితులు	వివాహితులు
౮౬	౧	౮	పృథగ్మయ్యాల	పృథగ్నయ్యాల
౯౦	౩	౨	యుష్లోదక	యుష్ణోదక
౯౧	౧	౧౨	వెంయొకటనే	వెంట నేయొక
౯౮	౩	౫	వేలాృడు	వ్రేలాడు
౧౦౭	౨	౧౦	యెడల్య	యెడల
౧౦౯	౧	౧౫	యారోక్యమును	యారోగ్యమును
౧౨౫	౨	౮	దునము	మనము
౧౩౮	౨	౧౦	కాచడము	కాపటము
౧౪౦	౧	౩	పురాతనములును	పురాతనములగు
౧౫౦	౨	౨	కోటు	కోటులు
౧౫౦	౩	౩	కల్లను	కట్లను
౧౫౪	౩	౨	అంది	అందు
౧౫౬	౧	౨	వాతకర్పింపనలెను	నాతనికర్పింపవలెను
౧౫౭	౨	౧౨	యజమానినపుడు	యజమానుండగునపుడు

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

1 గాంధి మహాత్ముని సంపూర్ణ జీవిత చారిత్రము. వెల 1-0-
తిలకు మహారాజుచరిత్రగు, ఉపన్యాసములను వ్రాసిన మానికొండ సత్యనారాయణ శాస్త్రీగారిచే రసవంతముగ వ్రాయబడినది. గాంధిమహాత్ముని పటము గలదు.

2 ఆరోగ్యమార్గ బోధిని (గాంధిమహాత్ముని విరచితము.) 0-8-
గాంధి మహాత్ముని పటము గలదు.

3 కర్మయోగము. (శ్రీ వివేకానంద ప్రణీతము.) 1-0-
మంగిపూడి పురుషోత్తమకవిచే రచింపబడినది.

4 భారతయోధులు. (మహాయోధుల చరిత్రలు) 1-0-

5 శ్రీ మద్రామాయణ సారము. హాఫ్‌టోన్ పటములతో ముద్దులమూట గట్టుచున్నది. 1-0-

6 పాపారాయు నిర్యాణము (బొబ్బిలి సంగ్రామము, నాటకము.) శేషాద్రి రమణ కవులచే రచింపబడినది. 1-0-

7 అర్జున పరాభవము (అపూర్వమగు నాటకము) 0-10-
శేషాద్రి రమణ కవులచే రచింపబడినది.

8 స్వరాజ్య ధ్వజము. (నాటకము.) 0-8-
పండిత సీతారామకవి కృతము.

9 సేవావ్రత మహిమ. (కొండిపర్తి వీరభద్రాచార్య ప్రణీతము.) 0-2-

10 సత్పాత్రదానము. 0-0-

11 కవిత్వ తత్వము. (ఛందస్సు) 0-8-

12 మనోరమాజయసేనము (నాటకము) 0-8-0

13 ఉపనిషత్సార ధర్మోపదేశములు. 0-8-0

15 స్వామి దయానంద సరస్వతి సంపూర్ణచరిత్ర ఉపదేశములు. స్వామి చిత్రపటముతో సహా. వెల 1-8-0

16 వనదుర్గము (నవల) 0- -0